

Sven Broder **PAPA**
STEHT SEINEN MANN

**VON DER KUNST, VATER ZU SEIN UND
MANNSBILD ZU BLEIBEN**



Beobachter

Papa steht seinen Mann

Sven Broder

Papa steht seinen Mann

Von der Kunst, Vater zu sein und
Mannsbild zu bleiben

Beobachter

Der Autor

Sven Broder (*1975), Redaktor und Kolumnist beim Beobachter, ist Vater von zwei Kindern und Hauswart im Nebenamt.

Danke

Meiner geliebten Frau, weil erst mit ihr aus dem Ich das Wir wurde.
Meinem Sohn, weil er ein so feiner Kerl ist. Meiner Tochter; Jungs, nehmt euch in Acht! Meiner Mutter, einem Vorbild fürs Leben. Meiner lieben Schwester. Meiner Verlegerin fürs Vertrauen. Für Freundschaft und Inspiration: Andrea, Chris, Enzo, Ilja, Isa, Marcel, Mario, Michèle, Michi, Oli, Queloz, Rägi, Redl, Stefan, Frauenstamm, Hallygally, Rasselchischte, allen vom Beobachter.

Beobachter-Buchverlag
© 2011 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Christine Klingler Lüthi
Cover: Krisztina Faller (Grafik), Luxwerk Candrian / Jaggi (Bild)
Layout: Bruno Bolliger

ISBN 978 3 85569 452 5



Inhalt

Vorwort	10
01 Der Mann an ihrer Seite	12
01.1 Ja sagen zum Kind	14
01.2 Heimlich verhüten	16
01.3 Die Pille für den Mann ist spitz	18
01.4 Hodenbaden nach Zürcher Art	19
01.5 Beim Schwangerschaftstest positiv bleiben	21
01.6 In welcher Woche ist sie denn?	23
01.7 Die Beschwerden einer Schwangeren	24
01.8 Frau verwöhnen in 42 Wochen	25
01.9 Die Geburt einleiten mit Sex und Rhizinusöl	31
01.10 Der Wehencocktail	32
01.11 Der Muttermund lügt nicht	33
01.12 Tuts fest weh?	34
01.13 Sich vor dem Kreissaal drücken, ohne das Gesicht zu verlieren	40
01.14 Wenn es mal wieder länger dauert	41
01.15 Die etwas andere Hausgeburt	43
01.16 Beauty-Tipp Käseschmiere	56
01.17 Ugly Kid	57
01.18 Neulich am Planschbecken	59
02 Der Mann im Haus	62
02.1 Jungfernfahrt mit Kinderwagen	64
02.2 Papi, die Krankenschwester	65

02.3	Verstopfte Kinder	66
02.4	Wadenwickel und Co.	69
02.5	Schnäbelishow und Schneckenparade	70
02.6	Begegnung mit einer Schnapsdrossel	72
02.7	Drogen nehmen mit Kindern im Haus	74
02.8	Den Kater vertreiben	77
02.9	Ein schlechtes Vorbild sein	80
02.10	Mein Freund, das Babyfon	82
02.11	Organisation ist alles	84
02.12	Kein Neid auf Schwule	87
02.13	Allein zu Hause: Das gönnt ich mir	88
02.14	Frauen unter Frauen	91
02.15	Einem Nacktwanderer in die Augen sehen	92
02.16	Der kleine Unterschied	94
02.17	Zielen will gelernt sein	94
02.18	So reden Sie sich das Kinderbassin gesund	96
02.19	Papi, der Superheld	97
02.20	Papi, der Angsthase	100

03 Der Mann im Bett 104

03.1	Ein Männerwitz	106
03.2	Störfaktor Kind	106
03.3	Warum überhaupt Sex?	108
03.4	Sex nach Plan	108
03.5	Sex und Stress	110
03.6	Die sanfte Penetration	110
03.7	Den Orgasmus hinauszögern	111
03.8	Der dicke Hals	111
03.9	So klappts garantiert – oder auch nicht	113
03.10	Holen Sie Frau zurück ins Bett	113

03.11	Ein schönes Ritual	114
03.12	Liebe an und für sich	115
03.13	Mann. Im Dunkeln. Vor dem Computer	116
03.14	Lustbringer aus dem Kräutergarten	118
03.15	Damianalikör, das Liebesrezept	122
03.16	Mit fremden Frauen flirten – und den Absprung nicht verpassen	124
03.17	Kaufen Sie sich neue Unterhosen	127
03.18	Die richtige Ablenkung	129

04 Der Mann im Stress 132

04.1	Fluchen, aber richtig	134
04.2	Fluchen, aber schöner	136
04.3	Sing mal wieder	138
04.4	Dein Sohn, das Mädchen	140
04.5	Nature versus nurture	141
04.6	Und das sagt der schwule Psychologe	144
04.7	So behält der Zipfel seine Mütze	146
04.8	Die richtige Waffe ziehen	148
04.9	Ein besserer Vater werden	149
04.10	Kinder zähmen ohne Zuckerbrot – und ohne Peitsche	150
04.11	Erziehung von gestern	152
04.12	Leben im Schwitzkasten Familie	159
04.13	Von Sandkastendiktatoren und Erziehungsweicheiern	160
04.14	Dem Kind ein Spielzeug ausreden	162
04.15	Ferien, die diesen Namen verdienen	163
04.16	Einen Helm mit Fassung tragen – oder eben nicht	166
04.17	Ein Sarg voller Leben	168
04.18	Glück haben	169
04.19	Wie viel Sieg tut gut?	170

04.20	Das macht Frau Eindruck	174
04.21	Die Timoschenko-Krone	175
04.22	Das perfekte Geschenk für sie	175
04.23	Die Spielregeln der Liebe	178
04.24	So beeindruckt man den Schwiegervater	181

05 Das Kind im Mann 184

05.1	Einen Papierflieger falten, der auch wirklich fliegt	186
05.2	Eine Baumhütte bauen in einer Stunde	188
05.3	Eine Seifenkiste bauen, die bremsen kann	189
05.4	Aus einem Abfallsack einen Flugdrachen basteln	192
05.5	Tierstimmen imitieren	196
05.9	Einen Fisch fangen auf Grund	197
05.10	Ein lustiges Comic-Tierchen zeichnen	200
05.11	Eine Gute-Nacht-Geschichte erfinden	204

06 Väter im Test 208

06.1	Bin ich ein guter Vater?	210
06.2	Ihre Ergebnisse	214

Vorwort

Weder in der Liebe noch in der Erziehung funktionieren allgemeine Rezepte. Und so geht auch kein Mann in seiner Rolle als Ehemann und Vater auf, wenn er sich nur genau an die Backanleitung hält. Und doch sollte er einige Dinge wissen über das Leben in der Familie. Denn Frau liegt das Mamisein im Blut. Mann hat vom Vatersein keinen Plan. Das ist vielleicht sein grösstes Handicap – aber zugleich auch sein grösster Trumpf. Denn das Familienleben ist kein Leben nach Plan. Zu wenig steuerbar sind die Kinder, zu unberechenbar ist der Alltag, und Beziehungen lassen sich nicht einfrieren wie ein schöner Moment auf einem Foto. Wer aber nicht immer nur das Ziel vor Augen hat, kann auch mal die Aussicht geniessen. Wer keinen Plan hat, nimmt das Leben, wie es kommt: pragmatisch, souverän, entspannt. Und notfalls mit Humor.

Denn natürlich könnte man hin und wieder auch verzweifeln, ja – so viel Ehrlichkeit muss sein – den Tag verwünschen, an dem man die Frucht seines Leibes nicht wie sonst ins Taschentuch spedierte hat. Erstmals vielleicht schon, wenn Ihre hochschwängere Liebste nur noch über Brustwarzenhütchen reden möchte und Sie sich fragen, ob mit Ihnen was nicht stimmt, weil das Thema Brustentzündung Sie so gar nicht interessiert. Oder später, wenn Ihr Sohn Sie erstmals «Arschloch» schimpft – und das vor den Schwiegereltern, die ohnehin an Ihren Erziehungskompetenzen zweifeln. Oder wenn Sie seit langem mal wieder Ausgang hatten und Ihre Kumpels Sie verführten mit ihrem verhängnisvollen «Komm, eines haben wir noch immer genommen!», Sie dann aber genau dieses eine zu viel dreifach büssen, wenn morgens um vier die Kleine schreit und Ihre Bett Nachbarin meint: «Du bist dran!» Und Sie wissen: Sie hat recht!

Ja, in diesen Momenten könnte Papi zuweilen ins Grübeln kommen. Ein Leser meiner Vater-Kolumnen im Beobachter hat diese einmal als «Anti-Baby-Postillen» bezeichnet. Nach jedem Lesen danke er Gott, dass er kinderlos geblieben sei. Ich sehe das anders. Für dieses Buch habe ich die letzten sieben Jahre mit meiner Frau und meinen Kindern Revue passieren lassen. Niedergeschrieben, was mich bewegt und gerührt hat. Aber auch, was Männer (und ihre Frauen) ehrlicherweise wissen sollten über das Leben im Schwitzkasten Familie. Dinge, die ihnen sonst vermutlich niemand verraten wird. Und ich kann sagen: Wer das alles erlebt hat, kann überhaupt nichts verpasst haben.

Vielleicht ist Heiraten und Kinderkriegen tatsächlich ein mächtiger Tritt in den Tabernakel der Männlichkeit. Entscheidend ist, dass Papi trotzdem lacht. In diesem Sinne: Viel Spass beim Lesen!

Zürich, im April 2011

Sven Broder

01



Der Mann an
ihrer Seite

01.1 Ja sagen zum Kind

Früher war es leicht, Vater zu werden; es ist einfach passiert. Hatten hundert Männer ein Jahr lang Sex, wurden 85 von ihnen Papi. So einfach ging das. Heute passiert nichts mehr, wenn sie nicht die Pille absetzt, den Vaginalring entfernt, die Spirale rausnimmt, er aufs Kondom verzichtet oder sie gemeinsam in die Kinderwunschlinik zum Fertilisationsmediziner gehen. Kinder entstehen nicht mehr im Bett, sondern im Kopf. Das macht die Sache kompliziert und das Kinderkriegen zur Zangengeburt. Denn im Gegensatz zu Frau, die vielleicht noch so etwas wie einen natürlichen Kinderwunsch verspürt oder zumindest eine biologische Uhr ticken hört, ist das Einzige, was Männer mit Gewissheit vernehmen, der süsse Duft der Freiheit. Und den Drang, sich jederzeit alle Optionen offenzuhalten – oder zumindest einen Spalt im Hintertürchen.

Also spielen sie auf Zeit, in der Hoffnung, die Lust auf freien Sex, freie Wochenenden und freie Karriereplanung würde irgendwann verblassen und dem Wunsch nach Familie weichen. Doch da passiert nichts. Und schrillt dann ihr Wecker und sie fragt, was denn nun Sache sei, Ja oder Nein, dann versucht er, weil er die Frau ja liebt, die Dinge nüchtern zu sehen. Allerdings sieht die Sache nüchtern betrachtet nicht besser aus: weniger Geld, weniger Schlaf, weniger Sex. Weniger Fussball, weniger Ausgang, weniger Kino. Weniger Freunde in New York, weniger Wochenenden in Paris, weniger Fischen in Feuerland. Und geht es im Leben nicht just darum, Spass zu haben?, fragt er sich. «Aber willst du ständig so weitermachen, dich von Kick zu Kick hangeln?», fragt sie. Und er denkt: Klingt das so schlecht? «Aber sehnst du dich nicht auch nach Konstanz, nach ein wenig mehr Vorhersehbarkeit, Verbindlichkeit im Leben?» Und er hört nur: Langeweile! «Aber vielleicht wäre ein Baby der Kitt, der uns zusam-

menhält?» Und er sieht sich sonntagsmorgens mit Elektrowelo und Babyanhänger um den Greifensee radeln. «Aber Kinder sind doch süß.» Und er riecht vollgekackte Windeln und findet, da gehe mal wieder die Natur mit ihr durch.

Das Dilemma ist: Die Kinderfrage lässt sich rational nicht entscheiden, schon gar nicht, wenn irgendwelche abstrakten Ängste und Erwartungen daran gekoppelt sind. Denn ein Kind ist weder böser Zauber noch Allheilmittel. Ein Kind ist weder Garant für ein Leben in Langeweile noch Prothese für emotional versehrte Frauen und Männer. Ein Kind kann alles sein und nichts – und taugt gerade deshalb nicht als Mittel zu irgendeinem bestimmten Zweck. Ein Kind ist ein Selbstzweck.

Zudem ist es zweifellos ein hehrer Wunsch, ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben zu leben. Doch wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten durch Ihre Entscheidungen vollständig steuern, ob Sie glücklich werden oder nicht, dann ist das nur eine Allmachtsfantasie, meint Philosophieprofessor und Glücksforscher Michael Hampe von der ETH Zürich: «Glück hat mehr damit zu tun, wie wir auf Lebensumstände reagieren.» Also egal, ob man sich bewusst für ein Kind entschieden hat oder ob man es schlicht darauf hat ankommen lassen. Egal, ob einem die Partnerin da einfach ein dickes Ei gelegt hat oder ob man im Grunde gar nicht so genau weiss, wie man da reingerasselt ist. Mit einem Kind allein ist noch nichts gewonnen, aber auch sicher nichts verloren. Man muss das Baby schon selber schaukeln.



Kinder entstehen nicht mehr im Bett,
sondern im Kopf.

01.2 Heimlich verhüten

Er nennt sich ReiterGunna. Vielleicht, weil er Gunnar heisst im richtigen Leben und gerne reitet. Ja, reiten, das tut ReiterGunna gerne, aber nur mit Sattel. Und da liegt das Problem. Denn seine Freundin will unbedingt ein Kind von ihm, darauf hat er aber noch gar keine Lust. «Das macht mir zu viel Lärm und Arbeit», meint ReiterGunna. Hat er ja nicht ganz unrecht damit. Seine grosse Liebe will von alledem aber nichts hören und hat nun eigenmächtig die Pille abgesetzt. Und mit Kondom lässt sie sich – nur um im Bild zu bleiben – nicht mehr reiten. «Jetzt muss ich also selbst unbemerkt verhüten», meint ReiterGunna und stellt die Frage: «Was gibt es da für gute Methoden?» auf gutefrage.net.

Gar keine gute Frage, meint jedoch die Internetcommunity und putzt ReiterGunna kollektiv runter. Was das für eine dämliche Idee sei. In so einem Fall helfe nur Kommunikation: «Funktioniert das nicht, ist Trennung die einzige Lösung!», so die einhellige Meinung. ReiterGunna hört sich alle Argumente an, bleibt aber bei seinem – zugegebenermassen etwas naiven – Standpunkt: «Wenn ich heimlich verhüte, dann sind wir doch beide zufrieden!» Allein, er stösst auf taube Ohren. An die 50 Personen beteiligen sich an der Diskussion im Internet, aber niemand hat auch nur das geringste Verständnis für ReiterGunnas Problem, geschweige denn eine praktikable Lösung parat.

Man muss seinen Plan nicht einmal gutheissen. Aber die kollektive Abfuhr, die ReiterGunna ereilt, macht doch stutzig. Gibt man nämlich «heimlich die Pille» (nehmen oder absetzen) bei Google ein oder «Samenraub», kommen immerhin an die 30 000 Einträge – und auf nicht wenigen Sites und Internetforen wird das Thema, vornehmlich von Frauen, durchaus kontrovers diskutiert. Das Spektrum reicht

von «Schweinerei» und «Vertrauensmissbrauch» bis «Meine Schwester wurde genau so gezeugt» und «Manchmal muss Frau dem Mann eben ein wenig auf die Sprünge helfen» – tief im Herzen wolle er ja oft auch ein Kind, oder ein zweites oder drittes ... Auch entsprechende Methoden werden vorgestellt, vom alten, porösen Kondom bis zum simplen, aber wirkungsvollen «Ups, an die Pille hab ich jetzt gar nicht mehr gedacht!»

Der amerikanische Anthropologe Lionel Tiger, Autor des Buches «Auslaufmodell Mann», in dem er den kontinuierlichen sozialen Abstieg der Männer konstatiert und damit vor elf Jahren für grosses Aufsehen sorgte, meint: «Frauen wissen sehr genau, was sie wollen, und vor allem auch, wann sie ein Kind wollen. Die vergessen nicht einfach die Pille, ihren Lidschatten vergessen sie ja auch nie. Nein, die gehen sehr zielgerichtet vor.» Was Marx als Ausschluss von den Produktionsmitteln bezeichnet habe, gelte heute für Männer in Bezug auf Reproduktionsmittel: «Sie sind davon ausgeschlossen», stellt Lionel Tiger fest.

Nun muss man den Frauen nicht mal böse Absicht beim «Kinderzeugen» unterstellen, wie das Professor Tiger tut. Allein schon die Tatsache, dass bei aller Effizienz der heutigen Verhütungsmethoden überhaupt noch Kinder gezeugt werden, legt den Schluss nahe, dass nicht wenige Frauen und womöglich auch ein paar Männer eine Schwangerschaft wenn nicht bewusst provozieren, so doch zumin-



Tief im Herzen will er ja oft
auch ein Kind, oder ein zweites
oder drittes ...

dest unbewusst in Kauf nehmen. Und mit einer vermeintlichen Verhütungspanne ihre bessere Hälfte, die sich nicht entscheiden will oder die Kinderfrage gleich zur Frage über Leben oder Tod hochstilisiert, einfach vor vollendete Tatsachen stellen. Das Leben hat eben schon immer einen Weg gefunden.

Just diese Vorstellung jedoch treibt ReiterGunna den Schweiß auf die Stirn. Wer will ihm das verübeln. Wollen wir also seiner Frage nach einer heimlichen Verhütungsmethode einmal nachgehen.

01.3 Die Pille für den Mann ist spitz

Heute stehen dem Mann vier Techniken zur Verfügung, um eine ungewollte Vaterschaft zu verhindern: kein Sex, unterbrochener Sex (*coitus interruptus*), geschützter Sex (Kondom) oder fruchtloser Sex (Vasektomie). Aber nur eine dieser Techniken, die Vasektomie, springt nicht gleich ins Auge und taugt infolgedessen auch zur heimlichen Verhütung. Allerdings ist das Durchtrennen der Samenleiter ziemlich definitiv, was Männer wie ReiterGunna bedenken sollten.

Und was ist mit der Pille für den Mann, von der seit Jahren immer mal wieder die Rede ist? Nun, seit 2009 läuft an den deutschen Universitäten Münster und Halle eine entsprechende Studie der Weltgesundheitsorganisation. 80 Paare nehmen daran teil, die laut Studienleiter Professor Michael Zitzmann «sehr zufrieden» damit seien. Doch dürfte die Pille frühestens 2016 auf den Markt kommen. Und wenn sie tatsächlich kommt, kommt sie nicht als Pille, sondern als Spritze, mit Testosteron und Gestagen. «Dem Körper wird eine

Spermienproduktion vorgegaukelt», erklärt Zitzmann: «Drei Monate nach der ersten Spritze haben die Männer keine Spermien mehr. Die Methode ist zuverlässiger als die klassische Pille und ähnlich sicher wie die Durchtrennung der Samenleiter.» Alle acht Wochen müsste nachgespritzt werden. ReiterGunna könnte dies natürlich heimlich tun. Und nach dem Absetzen soll sich die Spermienproduktion innerhalb einiger Wochen wieder vollständig erholen.

Wer nicht auf die Spritze für den Mann warten möchte, dem bleibt nur noch eines: das altbewährte «Zürcher Hodenbaden».

01.4 Hodenbaden nach Zürcher Art

Ende der 80er-Jahre gab es in Zürich einen linken Männerclub mit niederen Instinkten, aber hohen Idealen. Die Mitglieder trafen sich zuweilen im Kanzlei-Zentrum, hockten im Kreis und badeten kollektiv ihre Hoden. 45 Minuten lang. In 45 Grad warmem Wasser. Während drei Wochen jeden Abend das gleiche Prozedere: Spezialhodenbadestuhl mit Messgeräten aufstellen, Wasser ins Becken, Tauchsieder rein, aufheizen, Spezialunterhose mit Loch im Schritt montieren, Gewicht an den Hoden, damit er im Wasser baumelt und nicht obenauf schwimmt, dann rein damit. Immer gut auf die Temperatur achten. Und zum Abschluss die Erfahrungen im Badebericht festhalten.

Das «Eierwärmen» war eine durchaus ernste Angelegenheit. Der Männerclub erforschte und erprobte das Hodenbaden als Verhütungsmethode für Männer – und das war zugleich ihr Beitrag im

Kampf gegen Machismo, Patriarchat und Sexismus. Frei nach dem Motto: Verhütung ist auch Männersache.

Die Theorie hinter dem Hodenbaden als Verhütungsmethode ist simpel: Die Hoden sind sehr sensibel, wenn es um die Spermaproduktion geht. Am meisten produzieren sie bei exakt 35 Grad. Deshalb liegen die Hoden auch ausserhalb des Körpers im Hodensack; für den automatischen Temperatenausgleich sorgt das sogenannte Hoden-Jo-Jo: Ist es den Eiern zu kalt, zieht sich der Sack zu und die Hoden kommen näher an den Körper, ist es ihnen zu warm, erschlafft der Sack und die Hoden rutschen vom Körper weg.

Badet man jedoch die Eier im warmen Wasserbad, ist mit Jo-Jo allein nichts mehr auszurichten, so die Theorie der «Hodenbädeler». Sie stützten sich dabei unter anderem auf die Erfahrungen einer Wissenschaftlerin und Ärztin, die bereits 1912 in Indien über das Hodenbaden (im heissen Sand allerdings) geforscht haben soll, wie in der clubeigenen Broschüre «Antisexistische Schrittversuche» nachzulesen ist. Dass diese Ärztin just Martha Vögeli hiess, entbehrte schon in den 80er-Jahren nicht einer gewissen Ironie und provozierte den einen oder anderen bösen Kommentar.

Die Zürcher Hodenbader liessen sich davon nicht beeindrucken und zählten im eigens dafür eingerichteten «Männerverhütungs-Labor» in einer Kanzlei-Toilette nach jedem «Bädele» ihre Spermien aus, um Vögelis Theorie zu verifizieren. Und siehe da, die Methode funktionierte. Produzieren Männer normalerweise zwischen 60 und 120 Millionen Spermien, ging deren Zahl nach drei bis vier Wochen gegen Null. Zu diesem Ergebnis kam auch eine Wiederholung des Experiments gut zehn Jahre später – dann unter fachkundiger Leitung eines Arztes. Alle sechs Hodenbader blieben zwischen vier und acht Wochen lang unfruchtbar, keiner zeugte ein Kind, obwohl ihre Frauen in dieser Zeit nicht verhüteten. Nach zwei Monaten normalisierten sich die Werte wieder.

Das Zürcher Hodenbaden hat allerdings den Makel, dass es sowohl zeitlich als auch technisch enorm aufwändig ist – und bei unsachgemässer Anwendung auch ziemlich schmerzhaft. «Bei 46 Grad liegt bei uns allen die Grenze, wo es anfängt, Schmerzen zu verursachen», heisst es in einem Badebericht des Vereinsblättchens. Deshalb empfohlen die Hodenbader, stets ein Glas kaltes Wasser griffbereit zu haben. Zudem ist fraglich, ob Frau nichts davon mitbekommen würde – und viel Freude daran hätte, wenn sie ihn beim «Bädele» auf einem Badestuhl, «einer Mischung aus Klobrille und elektrischem Stuhl» (Zitat «Stern», 1988), ertappte. Schon damals meinte die Freundin eines hodenbadenden Mannes, sie schwanke zwischen Fluch und Segen dieser emanzipierten oder sich emanzipierenden Männer: «Sie sind schon so gefühlvoll wie wir, sie weinen, sind sanft und verständnisvoll, sie kochen, waschen und entdecken sich beim Wechseln vollgeschissener Windeln, und jetzt verhüten sie auch noch selber.»

01.5 Beim Schwangerschaftstest positiv bleiben

Frau hat gegenüber Mann den Vorteil, dass sie allein ist, wenn sie über den Schwangerschaftstest pinkelt – und praktischerweise schon mal sitzt, wenn das Resultat in der Anzeige erscheint. Für sich allein hinter verschlossener Toilettentür darf sie ihren spontanen Gefühlen freien Lauf lassen; sie darf tanzen vor Freude oder erstarren vor Angst, niemand wird sie für ihre Reaktion je zur Rechenschaft ziehen. Und braucht sie erst einmal ein paar Minuten Zeit, um ihre Ge-