

BIRGIT ZART

DAS  
KINDERWUNSCH-  
BUCH FÜR  
MÄNNER

\*

ARISTON   
EBOOKS

Birgit Zart  
Das Kinder  
wunsch  
Buch für Männer

Um in Bildern zu sprechen: Die Frau trägt das Kind ganz nah am Herzen, begibt sich mit ihm in einen Kokon. Der Mann fühlt sich in der Erschaffung des Surroundings eher wohl und lebt besonders stark in seiner Vaterrolle auf, wenn die Kinder ein wenig älter sind und man noch mehr mit ihnen anfangen kann, als sie zu lieben und mit ihnen zu schmusen. Natürlich werden Sie als Mann gerne zu ihrem Kind liebevoll sein, es voller Hingabe füttern und wickeln – aber es sind meist nicht unbedingt die ersten Gedanken, die entstehen, wenn das Thema Kinderwunsch auf Sie zukommt.

Von der Phase der Experimente  
zur medizinischen Diagnose

Lässt das Vertrauen nach, dass eines Tages auf natürliche Weise ein Kind gezeugt werden kann, dann ist die Versuchung groß, das eine oder andere vermeintliche Geheimrezept auszuprobieren. Das ist für viele Paare die Zeit der Tees, Diäten, Vitamine und Tinkturen. Oftmals finden experimentelle Veränderungen im Sexualleben statt. Es werden optimale Zeitpunkte errechnet und abstinente Zeiträume beschlossen. Vielleicht amüsiert es Sie als Mann, wenn Sie Ihre Frau dabei beobachten, wie sie nach dem Liebesspiel noch immer in der Gymnastikposition einer »Kerze« im Bett verweilt – mit einem entschuldigenden Lächeln im Gesicht, was zu sagen scheint: »Schaden kann's ja nicht!«

Die Erfahrung zeigt, dass Kinderwunschfrauen außerordentlich aufgeschlossen gegenüber zeugungs- und empfängnisfördernden Maßnahmen sind, die Sie als Mann meistens brav mitmachen. Es existieren viele Studien zu einzelnen Stoffen wie Zink, Selen, Q10, Molybdän. Es gibt Untersuchungen zu ganzen Mineralstoffkombinationen, Omega 3 wie auch zu etlichen Vitaminen. Sie können davon ausgehen, dass Ihre Frau hinter jedes einzelne dieser Geheimnisse kommt.

Im Laufe der Zeit wird sie immer bessere Strategien entwickeln, Ihnen möglichst viele von diesen Präparaten unauffällig zu verabreichen. Manche Männer ergeben sich ihrem Schicksal, andere weniger. Sie alle aber haben eines miteinander gemein: Sie tun dies Ihren Frauen zuliebe. Sie wollen Ihre Frau unterstützen, den Kinderwunsch gemeinsam tragen und sich Mühe geben. Das ehrt Sie sehr.

Wenn Sie als Paar gemeinsam beschließen, medizinisch abklären zu lassen, ob hinter dem Ausbleiben der Schwangerschaft körperliche Ursachen stecken, dann sollte auch ein Spermogramm angefertigt werden.

Im Grunde sollte ein Spermogramm der erste Schritt sein – ganz einfach deshalb, weil die Feststellung der Spermienqualität zu den einfachsten Untersuchungen gehört.

Frauen sind dabei in der Regel aktiver: Binnen kürzester Zeit eignen sie sich ein präzises Wissen über alle physiologischen Prozesse und die Möglichkeiten an, diese »nur ein kleines bisschen« zu steuern. Sie kennt ihren Körper im wahrsten Sinne des Wortes in- und auswendig, denn Zyklustempo, hormonelle Abläufe und sogar die allmorgendlich gemessene Vaginaltemperatur sind ihr Terrain und unterliegen ihrer Kontrolle. Die Partnerin folgt ihrer Natur, wie wir bereits festgestellt haben. Folgerichtig wird sie in ihrer gynäkologischen Praxis schon die Hormonwerte gecheckt haben. Auch wird sie das Vorhandensein und Auftreten eines leistungsstarken Eisprunges gesichert und eine bakterielle Infektion zweifelsfrei ausgeschlossen haben.

Auf dieser Etappe des Kinderwunschweges ist die Situation noch überschaubar und die medizinischen Prozeduren sind harmlos. Wir haben es mit einem Thermometer zu tun, mit Abstrichen und vielleicht einer kleinen Blutuntersuchung.

Möchte man nun aber einen Schritt weiter gehen, dann steht vielleicht eine Gebärmutterspiegelung an oder eine Durchlässigkeitsprüfung der Eileiter, deren Durchführung

bereits invasiver ist. Zur Abklärung einer Endometriose (einer gutartigen Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut) bedarf es einer Bauchspiegelung, die operativ vorgenommen wird. Diese weiterführende Diagnostik stellt für viele Paare eine Schwelle dar, die emotional belasten kann. Die Abgabe einer Spermienprobe stellt dann eine Zäsur dar, die genau an dieser Stelle eintritt. Es folgt der erste Besuch des Wunschvaters bei einem »Männerarzt«, einem Andrologen.

Viele Paare erzählen mir von dieser Zäsur. Die eigentliche Motivation ist nicht die Tatsache, dass die Beurteilung der Spermienqualität ganz einfach zur gesamten Betrachtung der Empfängnisfähigkeit dazugehört, sondern der Mann möchte die Partnerin beschützen, indem er eine eigene Untersuchung der ihren voranstellt.

So gelangen Sie als Wunschvater im Laufe einer Kinderwunschzeit früher oder später zu einer Untersuchung Ihres Ejakulats. Die Vorstellung, in einer Arztpraxis dieses Ejakulat gewinnen zu müssen, ist natürlich alles andere als angenehm. Ich bin bisher keinem Mann begegnet, der vor einer solchen Untersuchung diese kleine Hemmschwelle nicht gespürt hätte – ob Mann es nun zugibt oder nicht.

Im Nachhinein mag es die leichteste aller Übungen gewesen sein, sein Ejakulat in einer fremden Umgebung zu gewinnen, umgeben von der Geräuschkulisse, den Eindrücken und Gerüchen eines Praxisalltags. Im Nachhinein scheint es auch nicht so schwierig gewesen zu sein zu wissen, dass unzählige Männer vor einem an genau dieser Stelle ebenfalls schon Hand angelegt haben, hoch konzentriert und kraftvoll bemüht, sich während dieser Prozedur keinerlei sexuelle Gefühle zu gestatten.

Wenn man diese Prozedur das erste Mal vor sich hat, gibt es so einiges, was man mit einem heroischen Lächeln zu überspielen versucht.

Humor hilft jedoch immer. Mir persönlich sind die humorvollen Spermogrammgeschichten sogar die liebsten.

Womöglich ist der humorvolle Weg auch für Sie ein geeigneter – zumindest wenn es die Abgabe des Ejakulats betrifft.

Wie ich lernte, einen Plastikbecher zu lieben

Der Besuch eines Gynäkologen oder einer Gynäkologin ist für eine Frau Routine, anders als für Sie als Mann, für den es den »Männerarzt«, einen Andrologen, bis vor Kurzem nicht gab.

Vor noch nicht allzu langer Zeit steckte die Reproduktionsmedizin noch in den Kinderschuhen und mit ihr die Möglichkeit, die Spermienqualität zu untersuchen. Doch die Möglichkeiten und Erfahrungen verbessern sich laufend. Sie sind als Mann ein Pionier auf diesem Gebiet.

Es mag kaum zehn Jahre her sein, als mir Männer in meiner Praxis oder während der Seminare von den ersten Begegnungen mit einem »Männerarzt« berichteten. Einige dieser Geschichten sind mir gut in Erinnerung geblieben.

Ein Wunschvater berichtete mir, eine Praxisgehilfin hätte ihm einen Plastikbecher, so wie sie normalerweise für die Getränkeautomaten verwendet werden, zuversichtlich in die Hand gedrückt und dabei lautstark im überfüllten Wartezimmer gesagt: »Viel Glück, junger Mann, Sie brauchen ihn aber nicht vollmachen!« Daraufhin wies sie mit ausgestrecktem Zeigefinger auf die Toilettentür. Aus dem neugierigen Wartezimmer rettete sich der junge Mann schnell dorthin – und kam aber nicht weit. Es handelte sich um eine dieser typischen Altbautoiletten mit dem Ausmaß eines halben Quadratmeters.

Über dem Spülkasten hing ein Poster von Dolly Buster, auf dem Spülkasten stand eine Packung Kleenex, ein Mülleimer fehlte, und das schummrige Licht ließ unangenehme Spekulationen über die hygienischen Verhältnisse zu. Und um das Ganze so richtig gemütlich zu machen, hatte unser Held die Türklinke im Rücken, weil der Platz zwischen Toilettenbecken und Tür einfach viel zu knapp bemessen war.

Er hatte lange nachgedacht, wie er seinen Blick von Dolly Buster abwenden könne, ohne sich dabei aber hinsetzen zu müssen. Allein die Vorstellung, dass in dieser Kinderwunschpraxis sehr viele Spermienproben benötigt wurden und diese folgerichtig alle auf diesem kleinen Örtchen hervorgebracht wurden, ließ ihn mit der Türklinke im Rücken vorliebnehmen.

Er verschloss innerlich seine Ohren, um das Gemurmel im Wartezimmer zu ignorieren, und auch seine Augen, um Dolly Buster visuell zu entkommen. Er dachte auch nicht an die Zeit, die inzwischen schon vergangen war und die noch vergehen würde, und auch nicht daran, wie die Dauer seines Toilettenaufenthalts von den wartenden Patienten im überfüllten Wartezimmer womöglich mitgestoppt wurde ...

Er fühlte nur sich selbst und den kleinen weißen Plastikbecher, der zu füllen war und dessen späterer Inhalt entscheiden würde, ob er fähig wäre, ein Baby zu zeugen.

Inzwischen sind die Kinderwunschpraxen zu Zentren herangewachsen, und man hat sich auf die Bedürfnisse der männlichen Kundschaft viel besser eingestellt und ein gehobeneres Ambiente geschaffen. Doch keine noch so schicke Ledercouch, keine noch so exklusive Auswahl an Erotik-DVDs und keine noch so hygienischen, da laminierten Pornoheftchen können wohl irgendwie bewirken, dass ein Mann sich dort wirklich heimisch fühlt. Manchmal muss ich mich sogar fragen, ob allein schon diese Umstände eine Auswirkung auf die Qualität der zu gewinnenden Spermien haben könnten.

Könnte es für die Qualität der Spermien nicht ausschlaggebend sein, unter welchem Zeitdruck sie hervorgebracht werden mussten? Ein Mann berichtete mir schmunzelnd, wie er auf dem Weg ins Kinderwunschzentrum in einen Stau geraten war. Er kam dort verspätet an und wurde mit den Worten begrüßt: »Na, nu machen Se aber mal hinne, das Labor wird gleich losgeschickt.« Natürlich wurde daraus nichts.