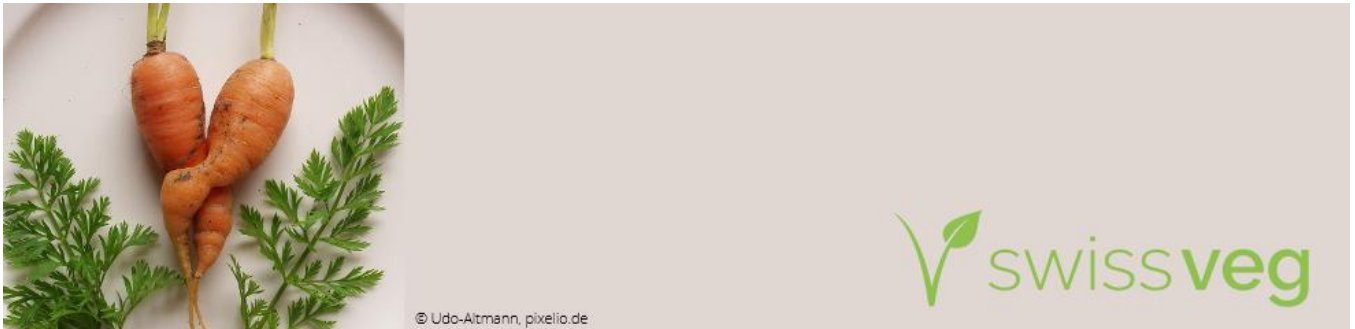


## Verhütungsmittel



[1]

Auch beim Sex stellt sich die Frage: Stimmt er mit einem ethischen Lebensstil überein?

### Käufliche Verhütungsmittel

Auf den ersten Blick tut sich eine riesige Palette an käuflichen Verhütungsmitteln auf. Praktischerweise schrumpft die Auswahl gewaltig zusammen, wenn keine Tierversuche unterstützt werden möchten: Die Pille für die Frau, Dreimonatsspritze, Hormonimplantat, hormonabsondernde Spirale usw. werden alle mittels Tierversuchen hergestellt, da es sich um Arzneimittel handelt. Es geht hierbei um eine Art (meist) nicht notwendiger Medikamente, zu denen mehrere vegetarische Alternativen bestehen.

Auch alle Medizinprodukte, das sind Produkte, die mit dem Körper in Berührung kommen, aber keine Arzneistoffe enthalten, werden im Normalfall im Tierversuch getestet:<sup>1</sup> Um die Fabrikation zu erleichtern, haben europäische Staaten (inkl. der Schweiz) die Norm EN ISO 10993-X («Biologische Beurteilung von Medizinprodukten») erlassen, womit festgelegt wird, welche Faktoren im Normalfall wie getestet werden.<sup>2</sup> Alles, was z.B. in der Vagina oder an anderen Schleimhäuten<sup>3</sup> angewendet wird, sollte demnach u.a. auf das Allergiepotenzial<sup>4</sup> geprüft werden, wobei hierfür explizit Tierversuche<sup>5</sup> vorgesehen sind. Nur wenn «genügend» andere Daten vorliegen, kann darauf verzichtet werden.<sup>6</sup> Dass dies jedoch leider selten der Fall ist, zeigt die Lektüre der Britischen Vegan Society zu Verhütungsmitteln,<sup>7</sup> welche in etwa für die Schweiz gültig sind, da die Schweiz EU-Recht in Sachen Medizinprodukte anwendet.<sup>8</sup> Die Produkte seien «probably» (= wahrscheinlich) im Tierversuch getestet worden.

Damit fallen Diaphragma, Spirale und Portiokappe ebenfalls weg.

### Kondome, Lusttuchlein, Gleitmittel

Auch die Inhaltsstoffe gewöhnlicher Kondome können im Tierversuch getestet worden sein. Viele Kondome enthalten zudem im Latex Kasein oder Milchpulver. Produkte aus Tierdärmen sind heutzutage glücklicherweise nur noch selten erhältlich.

Die Kondome der Firma Glyde sind die einzigen hier erhältlichen, die auch mit der Vegan-Blume der britischen Vegan Society zertifiziert sind. Glyde produziert sie in verschiedenen Grössen und Geschmäckern sowie ebenfalls zertifizierte Lusttuchlein und Gleitmittel.

Auf Nachfrage von Swissveg bei Migros und Coop gibt es übrigens auch dort vegane Verhüterli (siehe Tabelle).

Welche Präservative sind für Veganer geeignet?	Marke	Glyde (alle)	Fair Squared (alle)	Cosano (alles)
	Hersteller	Glyde	Fair Squared	Migros
	Erhältlich bei	larada.org	fairsquared.info	Migros

Marke	Glyde (alle)	Fair Squared (alle)	Cosano (alles)	Durex (Avanti Ultima)	Prix Garan (alle)
		Tierische Bestandteile	Nein	Nein	Nein
		Tierversuche	Nein	Nein	Nein
		Für Veganer geeignet	Ja	Ja	Ja

## Natürliche Verhütung

Was darüber hinaus bleibt, ist z.B. die natürliche Verhütungsmethode, bei der die Frau über ihren Zyklus, ihre Temperatur und Schleimstruktur (evtl. auch Gebärmutterhals) Buch führt und an den fruchtbaren Tagen «jeglicher Sex ausser Geschlechtsverkehr» praktiziert wird.

Entgegen mancher Vorurteile ist die Methode durchaus auch bei unregelmässigem Zyklus anwendbar. Richtig angewandt erhält diese Methode den Pearl-Index von 0,5–3 (das als sicher geltende Kondom erreicht nur den Wert 1,4–7!). Dazu braucht es nur ein gutes Buch über natürliche Empfängnisverhütung, Thermometer, eine Tabelle und etwas Konsequenz. Dafür gewinnt die Frau mehr Wissen über ihren Fruchtbarkeitszyklus und das Paar wird wohl automatisch das Sexualleben phantasievoller gestalten.<sup>9</sup>

Als «Hilfe» werden heutzutage teure Computerchen angeboten, die die Werte festhalten und die fruchtbaren Tage ausrechnen, doch Temperatur und Schleim muss frau immer noch selbst messen. Ausserdem haben sie nur einen Pearl-Index von 6. Manche dieser Verhütungscomputer messen auch die Hormone, was vermutlich ebenso wenig vegetarisch ist wie ein Schwangerschaftstest.

## Für Risikofreudige

Es gab und gibt in allen Kulturen (auch in Europa) nicht nur ein Wissen um abtreibende Kräuter, sondern auch eines um verhütende Kräuter. Eine lange Liste, welche davon im UK wachsen könnten, ist auf der Internetseite von PFAF (Plants For A Future – ein bio-veganes Waldgartenprojekt im UK) mittels deren Suche<sup>10</sup> ermittelbar. Mit Lust am Stöbern in grossen Bibliotheken sollte es insbesondere im Gebiet der Ethnomedizin (z.B. Wilder Yams, Neem) möglich sein, Vertiefenderes zu finden, wenn es auch hierzulande schwierig sein dürfte, genaue Dosierungen zu erfahren und daher wohl eher für diejenigen geeignet ist, denen eine ungeplante Schwangerschaft nichts ausmacht.

## Vasektomie

Wahrscheinlich gehört auch das Unterbinden von Mann oder Frau in die Kategorie Empfängnisverhütung, wobei es sich hier ja um mehr oder weniger endgültige Methoden handelt. Während beim Mann die Vasektomie in einem relativ kurzen Eingriff durchgeführt werden kann, handelt es sich bei Frauen um einen grösseren Eingriff, der mit einem Krankenhausaufenthalt und Operationsrisiken verbunden ist. Bei beiden Methoden besteht zudem, besonders kurz nach dem Eingriff, weiterhin das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft. Die Sterilisation kann nur in den seltensten Fällen und unter grossem Aufwand wieder rückgängig gemacht werden. Meistens scheitert diese Möglichkeit, umso mehr, je länger der Eingriff zurückliegt.

Einen 100-prozentigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft bietet keine Verhütungsmethode. Wer sexuell aktiv lebt, dem sollte bewusst sein: Nebst der Enthaltbarkeit bietet nur jeder (vorsichtige) Sex ausser Geschlechtsverkehr eine 100-prozentige Sicherheit gegen Schwangerschaft.

Letzte Aktualisierung: 18.07.2018

Fussnoten:

1. [Medizinprodukteverordnung](#) [2] (MepV, SR 812.213, Art.1) [PDF]
2. [http://de.wikipedia.org/wiki/ISO\\_10993](http://de.wikipedia.org/wiki/ISO_10993) [3]
3. Siehe Fussnote 2, 5.2.1b
4. Meine Übersetzung von «Sensitization» siehe Fussnote 2, Appendix A «Sensitization»
5. Siehe Fussnote 2, 6.2.2.3
6. Siehe Fussnote 2, Appendix A
7. [www.vegansociety.com/healthcare/gps/contraceptives.aspx](http://www.vegansociety.com/healthcare/gps/contraceptives.aspx) [4](7.2.2012)
8. E-Mail von Hrn. Dr. M. Bärtsch (Swiss Medic, Inspector Division Medical Devices, Bern) an Monika Beetschen, 6.2.2012
9. Buchempfehlung: Margaret Nofziger, [A Cooperative Method of Natural Birth Control](#) [5] (Original in Englisch erschienen, auch in Spanisch erhältlich).
10. <http://pfaf.org> [6] Stichwort: contraceptives

Weitere Infos:

- Swissveg-Artikel zu [Impotenz: Gibt es natürliche Alternativen zu Viagra?](#) [7]

**Source URL (modified on 07/18/2018 - 08:17):** <https://www.swissveg.ch/node/221?language=en>

### Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/node/221?language=en>  
[2] <http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19995459/201007010000/812.213.pdf>  
[3] [http://de.wikipedia.org/wiki/ISO\\_10993](http://de.wikipedia.org/wiki/ISO_10993)  
[4] <http://www.vegansociety.com/healthcare/gps/contraceptives.aspx>  
[5] <http://www.amazon.de/Cooperative-Method-Natural-Birth-Control/dp/0913990841>  
[6] <http://pfaf.org/>  
[7] <http://www.swissveg.ch/node/391>