



Wohlbefinden, Gesundheit und Schutz in der Zweisamkeit

Kondome für den Schutz in der Sexualität

Sexualität und die damit verbundenen Gefühle wie Liebe, Begehren und Zugehörigkeit gehören für viele Menschen zum Leben dazu. Diese besondere körperliche Nähe zwischen Menschen kann Wohlbefinden, Genuss und Vertrauen schenken. Sexualität sollte immer auf Freiwilligkeit und Einvernehmlichkeit basieren.

Ein Kondom schützt Sie und Ihre Partnerin oder Ihren Partner vor Risiken beim Sex. Ein Kondom ist eine hauchdünne Hülle aus Naturkautschuk (Latex), die vor dem Sex über den Penis gerollt wird. Durch Kondome fühlen sich Menschen sicher beim Sex, so dass die Sexualität sorgenfrei genossen werden kann. Kondome sind einfach und sicher anzuwenden. Kondome sind immer sinnvoll: in einer neuen Beziehung, in langjährigen Partnerschaften oder beim Sex mit einer Person, die Sie gerade erst kennengelernt haben.

Wenn zwei Menschen Sex miteinander haben wollen, rollt eine Person das Kondom über den steifen Penis ab. Dies sollte geschehen, bevor es zum ersten Kontakt zwischen Penis und Vagina oder zwischen Penis und Po kommt. Als dünne Barriere verhindert das Kondom den gegenseitigen Austausch von Körperflüssigkeiten. Der Samenerguss des Mannes wird im Kondom aufgefangen. Ein Kondom ist beim Sex kaum zu spüren.

Das Kondom schützt vor der Übertragung des Erregers HIV, der die tödliche Erkrankung Aids auslöst. Ein Mensch, der sich mit HIV angesteckt hat, muss täglich und lebenslang Medikamente einnehmen. Damit wird das Krankheitsstadium Aids dauerhaft verhindert.

Ein Kondom senkt außerdem das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) anzustecken. Manche STIs können zu Unfruchtbarkeit oder anderen schweren Gesundheitsschäden führen. Die Benutzung eines Kondoms beim Vaginalsex verhindert zudem eine ungewollte Schwangerschaft bzw. Vaterschaft zuverlässig.

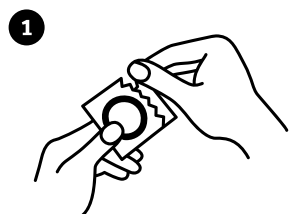
Beim Mund-Penis-Kontakt schützt das über den Penis gerollte Kondom vor der Übertragung von anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Zum Schutz vor HIV ist diese Maßnahme nicht nötig, solange nur die Vorflüssigkeit des Penis, aber kein Sperma in den Mund gelangt.

Wer beim Mund-Vagina-Kontakt das Risiko einer STI-Ansteckung senken will, kann zuvor ein Kondom über zwei Finger abrollen und an der Seite aufschneiden, um es dann als kleines Tuch auf die Vagina zu legen. Zum Schutz vor HIV ist diese Maßnahme nicht nötig, solange kein Blut in den Mund gelangt.

Wer ein Sexspielzeug verwendet, sollte es mit Seife reinigen oder ein Kondom darüber rollen, bevor es zwischen verschiedenen Körperöffnungen oder Personen wandert. Dadurch können Infektionsrisiken verhindert werden.

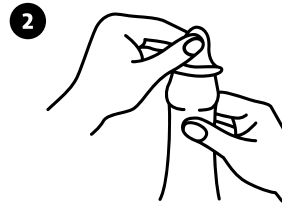
So verwenden Sie ein Kondom beim Vaginalsex oder beim Analsex

Die folgende Anleitung erklärt die richtige Verwendung von Kondomen. Damit die Anleitung leicht verständlich ist, haben wir meist die direkte Anrede gewählt. Wer aber genau die einzelnen Schritte durchführt, Sie oder Ihre Partnerin oder Ihr Partner, ist selbstverständlich nicht festgelegt.



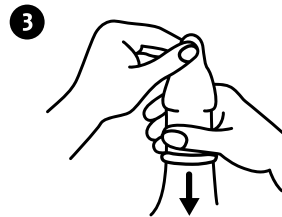
1. Kondompackung aufmachen

Öffnen Sie die Kondompackung und nehmen Sie die darin befindliche Folienverpackung heraus. Reißen Sie die Folienverpackung behutsam an der gezackten Kante auf und nehmen Sie das Kondom vorsichtig mit den Fingern heraus. Achten Sie darauf, dass das Kondom nicht durch spitze Fingernägel oder Schmuck beschädigt wird.



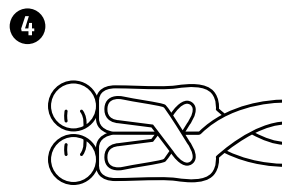
2. Kondom aufsetzen, Spitze mit zwei Fingern zudrücken

Sie können das Kondom verwenden, sobald der Penis steif ist und nachdem Sie (oder die andere Person) die Vorhaut ganz zurückgeschoben haben (falls der Penis nicht beschnitten ist). Drücken Sie die Spitze des Kondoms mit Daumen und Zeigefinger sanft zusammen und setzen Sie das Kondom auf die Spitze (Eichel) des steifen Penis.



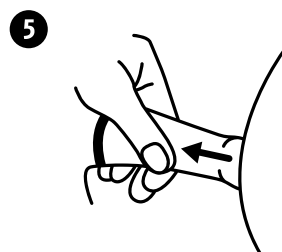
3. Kondom abrollen

Halten Sie die Spitze des Kondoms gedrückt und rollen Sie es gleichzeitig mit der anderen Hand über den ganzen Penis ab. Nach dem Aufsetzen auf die Spitze des Penis (Eichel) kann sich der Gummiring des Kondoms zunächst einengend anfühlen. Dieses Gefühl verschwindet meist, sobald das Kondom vollständig abgerollt ist. Wenn sich das Kondom nicht leicht abrollen lässt, könnte es falsch herum aufgesetzt sein. In diesem Fall drehen Sie das Kondom bitte nicht um, da sonst Körpersekrete auf den Partner oder die Partnerin übertragen werden. Nehmen Sie ein neues Kondom, beachten Sie die Abrollrichtung und folgen Sie dieser Anleitung wie beim ersten Mal. Falls der Penis beim Überrollen des Kondoms erschlafft, kann es daran liegen, dass sich der Körper des Mannes erst an den Kondomgebrauch gewöhnen muss. In diesem Fall kann es helfen, dass der Mann den Kondomgebrauch zunächst für sich allein übt.



4. Sex haben, Sitz des Kondoms prüfen

Wenn der Penis in Vagina oder Po eindringt (bzw. herein- und herausgleitet), ist es wichtig, zwischendurch kurz mit der Hand zu prüfen, ob das Kondom noch richtig auf dem Penis sitzt. Viele Kondome sind mit etwas Gleitmittel beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um den Penis mit dem Kondom leicht einführen zu können. Es ist empfehlenswert, vorm Eindringen Gleitmittel außen auf das Kondom aufzutragen. In vielen Geschäften, die Kondome verkaufen, ist auch geeignetes Gleitmittel erhältlich, das zusammen mit Kondomen verwendet werden kann. **Achtung:** Verwenden Sie keine fetthaltigen Mittel wie Vaseline, Babyöl, Körperlotion, Massageöl, Butter oder Margarine, da diese das Kondom beschädigen.



5. Kondom beim Rausziehen festhalten

Nach dem Samenerguss oder sobald der Penis zu erschlaffen beginnt, das Kondom rutscht oder sehr spannt, sollte der Penis behutsam herausgezogen werden. Das Kondom sollte dabei am Penis festgehalten werden, am besten am Kondomring, damit es nicht abrutscht.



6. Kondom nach einmaligem Gebrauch wegwerfen

Rollen Sie das Kondom vom Penis und machen Sie einen Knoten in das Kondom, damit das Sperma nicht herausläuft. Werfen Sie das benutzte Kondom in den Mülleimer, nicht in die Toilette. Penis und Hände sollten gewaschen werden. Wenn Sie das Liebespiel fortsetzen wollen, sollten weitere Kondome bereitliegen.

Für einen sicheren Gebrauch von Kondomen beachten Sie bitte folgende Hinweise

- **Das Prüfsiegel:** Kondome werden nach strengen Vorschriften hergestellt und einzeln kontrolliert. In Deutschland müssen die Buchstaben CE auf der Pappschachtel oder/und auf der Folienverpackung des Kondoms abgedruckt sein.
- **Das Verfallsdatum:** Kondome dürfen nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt verwendet werden, weil sie irgendwann eintrocknen und unbrauchbar werden. Das Verfallsdatum ist auf der Pappschachtel oder/und auf der Folienverpackung abgedruckt. Beispiel: 2019 – 02 bedeutet, dass das Kondom bis Ende Februar im Jahr 2019 verwendet werden darf.
- **Die richtige Kondomgröße:** Wichtig ist, dass ein Kondom gut passt. Kondome sind in verschiedenen Größen und Passformen erhältlich. Die richtige Größe hängt von der Dicke des Penis ab. Auf einen dünneren Penis passen engere Kondome. Ein dickerer Penis braucht ein größeres Kondom. Das Kondom darf weder kneifen, weil es zu eng ist, noch darf es zurückschlüpfen, weil es zu weit ist. Kondome in der Standardgröße sind 52 mm breit. Kleinere Kondome sind etwa 49 mm breit und heißen im Handel z.B. „XS“, „Slimfit“, „Small“ oder „Slim“. Größere Kondome sind etwa 55 mm breit und heißen z.B. „XL“, „XXL“, „King Size“, „Large“ oder „Extra Groß“. Als Mann können Sie für sich allein verschiedene Kondome ausprobieren und herausfinden, welches am besten passt.
- **Kondome sicher aufbewahren:** Ein Kondom bleibt nur in der ungeöffneten Folienverpackung frisch und feucht. Die Folienverpackung darf nicht beschädigt werden. Eine unbeschädigte Folienverpackung enthält spürbar etwas Luft. Damit das Kondom vor spitzen Gegenständen und vor Sonnenlicht geschützt ist, sollte die Folienverpackung in einer weiteren Verpackung aufbewahrt werden, z.B. in der dazugehörigen Schachtel. Kondome müssen vor Hitze, Nässe und Reibung geschützt werden. Bitte bewahren Sie Kondome deshalb nicht in der Geldbörse, in der Hosentasche, am Fenster, im Auto oder zusammen mit dem Schlüsselbund auf.
- **Kondome dabei haben:** Wer sich entscheidet, Kondome zu benutzen, sollte sich nicht auf die Partnerin oder den Partner verlassen, sondern selbst eins oder mehrere dabei haben. Sicherlich finden Sie in Ihrer Jackentasche, Handtasche, im Rucksack oder in einer Schublade einen geeigneten Platz, wo ein Kondom nicht gedrückt wird und vor zu großer Wärme geschützt ist. Sie können ein Kondom auch einfach in eine Taschentuchpackung stecken.
- **Immer erst kurz vorm Gebrauch öffnen:** Damit das Kondom nicht beschädigt wird und nicht austrocknet, packen Sie es bitte immer erst kurz vor dem Geschlechtsverkehr aus.
- **Immer nur eins:** Niemals zwei Kondome übereinander ziehen, weil sie durch die gegenseitige Reibung leicht reißen und abrutschen können.
- **Immer nur einmal:** Jedes Kondom darf nur einmal verwendet werden. Bei nochmaliger Verwendung bietet es keine ausreichende Schutzwirkung mehr.
- **Bei Arzneimitteln nachfragen:** Falls Sie Zäpfchen, Salben oder Cremes an Vagina oder Penis anwenden, fragen Sie bitte in einer Arztpraxis oder Apotheke, ob diese Mittel die Sicherheit des Kondoms beeinträchtigen

Hier können Sie Kondome und teilweise auch Gleitmittel kaufen

Hier sind Kondome recht preisgünstig:

- Drogerien (z.B. dm, Rossmann, Müller)
- Supermärkte
- Internet

Hier sind Sie beim Kauf von Kondomen weitgehend unbeobachtet:

- Apotheken
- Internet

Hier bekommen Sie Kondome häufig bis 22 Uhr oder sogar die ganze Nacht:

- Tankstellen

Hier gibt es Kondome in vielen Größen und Passformen:

- Kondomläden
- Sexshops
- Internet

Wie können Sie das Kondom in Ihrer Partnerschaft oder mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner zum Thema machen?

- **Verantwortung zeigen:** Über Kondome zu sprechen, bedeutet nicht, der Partnerin oder dem Partner zu misstrauen, sondern es zeigt, dass eine Person sich und die Partnerin oder den Partner schützen will. Die andere Person ist vielleicht sogar erleichtert darüber, weil sie sich selbst auch schon Gedanken dazu gemacht hat.
- **Vertrauen:** Das gemeinsame Gespräch über Schutz und Kondome kann das gegenseitige Vertrauen stärken.
- **Einfache Worte:** Sie können zum Beispiel sagen: „Ich möchte, dass wir uns beide schützen.“ Oder: „Ich habe ein Kondom dabei und möchte, dass wir es benutzen.“
- **Ein Zeichen setzen:** Sie können ein Kondom so hinlegen, dass es die Partnerin oder der Partner sieht. Dadurch kann es leichter sein, über das Kondom ins Gespräch zu kommen und es dann auch zu benutzen. Möglicherweise gibt es aber Gründe, ein Kondom lieber nicht offen hinzulegen. Das können Sie selbst am besten für Ihre Situation beurteilen.
- **Aktiv werden:** Vielleicht klappt das Reden miteinander vorm Sex nicht so gut. Wenn Sie ein Mann sind und ein Kondom benutzen wollen, können Sie es sich einfach selbst überrollen. Umgekehrt ist es nicht empfehlenswert, einem Mann ungefragt und spontan ein Kondom überzurollen, es sei denn, Sie sind sich vollkommen sicher, dass er darauf positiv reagiert.

Was tun, wenn die Partnerin oder der Partner kein Kondom benutzen will oder in der Sexualität ganz andere Vorstellungen hat?

- **Selber entscheiden:** Wenn Sie beim Sex ein Kondom benutzen wollen, die Partnerin oder der Partner aber nicht, dürfen Sie entscheiden, ob Sie ohne diesen Schutz Sex mit ihr oder ihm haben wollen. Sie dürfen das ablehnen. Das bedeutet dann, dass Sie keinen Sex mit ihr oder ihm haben. Ihre Partnerin oder Ihr Partner muss Ihre Haltung akzeptieren und darf Sie nicht unter Druck setzen. Zwang zum Sex ist sexuelle Gewalt und in Deutschland verboten.
- **Probleme besprechen:** Versuchen Sie nachzufragen, welche Gründe Ihre Partnerin oder Ihr Partner hat, kein Kondom zu benutzen. Vielleicht ist die Partnerin oder der Partner ungeübt darin oder der Partner hat noch keine Kondome in der richtigen Größe gefunden. Diese Probleme können Sie gemeinsam lösen, wenn Sie die Möglichkeit und das Vertrauen haben, miteinander darüber zu reden.
- **Respekt und Verständnis statt Gewalt:** Wenn sich Menschen im Bereich der Sexualität uneinig sind, sollten sie respektvoll und rücksichtsvoll miteinander umgehen. Sie sollten sich weder selbst noch gegenseitig unter Druck setzen. Besser ist es, sich gemeinsam genug Zeit zu nehmen, um herauszufinden und auszuprobieren, was beiden gefällt und was nicht. Generell gilt: Bei der Sexualität geht es darum, miteinander zu erleben, was beide wollen und mögen. Wenn eine Person deutlich zeigt, dass sie etwas nicht will (die Person wendet sich ab oder sie sagt „Nein“), muss sich die andere Person danach richten. Manchmal gilt es zu akzeptieren, dass eine erfüllende Sexualität mit einem bestimmten Menschen nicht möglich ist. Vielleicht aber finden zwei Menschen auch neue Wege, einander liebevoll zu entdecken.

Diese Kampagne wurde ermöglicht durch:



V.i.S.d.P.:



Schuhstraße 4, 30159 Hannover

Fon: 05 11. 13 22 12 00

Email: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Idee: Arbeitsgruppe „Flucht“ der niedersächsischen Aidshilfen

Text: Simone Kamin

Übersetzung: Juliette Schwan (Englisch), Joyce Nouféfé (Französisch),

Khaled Baz (Arabisch) und Hasib Agah (Farsi)

Illustration, Layout und Satz: Birgit Sobiech, schlichtundbündig – Grafikdesign

www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees

