

A photograph of two young men sitting on a brick wall in a gymnasium. The man on the left is wearing a grey t-shirt and has a basketball under his arm. The man on the right is wearing a white t-shirt and a blue camouflage baseball cap. They are both smiling and looking at each other. In the background, there is a colorful graffiti mural and a basketball hoop. The top of the image has a red and white polka-dot border.

Sex mit Kondom? Aber sicher!



**LIEBES
LEBEN**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Es ist deins.
Schütze es.**

IMPRESSUM:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.
Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.
Alle Rechte vorbehalten.

Konzept und Redaktion: Michael Eckert

Die Broschüre wurde zusammen mit Schülerinnen und Schülern der Theodor-Wuppermann-Schule in Leverkusen partizipativ erarbeitet.
Die BZgA dankt den engagierten Jugendlichen für ihre tatkräftige Mitwirkung.

Gestaltung: Hochhaus Agentur GmbH, www.dashochhaus.de

Fotos: Manfred Daams, Köln

Zeichnungen: Melanie Budinger und Rolf Mütze

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 2.10.04.16

Bst.-Nr.: 70330000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Weitere Informationen erhältst du im Internet unter
www.liebesleben.de oder **www.loveline.de**

Besuche LIEBESLEBEN auch auf Facebook!



[/liebesleben.de](https://www.facebook.com/liebesleben.de)

+++ LIEBESLEBEN-Foto-Love-Story +++ LIEBESLEBEN-Foto-Love-Story +++



Leon, bester Kumpel von Tim!



Tim, bester Kumpel von Leon!

Leon und Tim sind beste Freunde. Basketball ist ihr großes Hobby.

Sie verbringen viel Zeit damit. Dabei sprechen sie auch oft über spannende Themen. Nun vor allem über die Liebe. Denn Leon ist verliebt, nämlich in Lena. Aufregung und Spannung pur, denn das erste Mal steht bevor. Aber Leon hat auch Fragen über Fragen: Woher weiß ich, was meiner Freundin gefällt? Passt mir eigentlich jedes Kondom? Und wie geht man es an, mit der Freundin über Kondome zu sprechen? Diese Fragen und noch viele mehr stellen sich Leon und Tim - und gemeinsam machen sie sich schlau.

Inzwischen auf dem Sportfeld.

01

Was machst'n
heute Abend?



02



Volltreffer!!!

03



04

Ich treff mich
mit Lena.



05



06

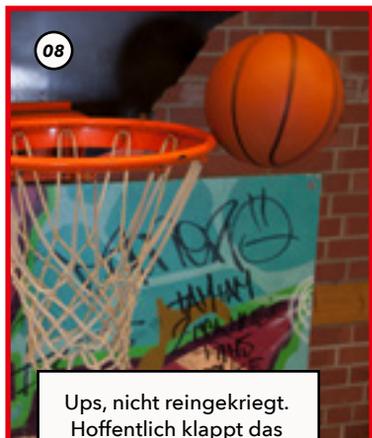


Mit Leenaaaaa ...

07



08



Ups, nicht reingekriegt.
Hoffentlich klappt das
heute Abend besser!

09

Und?
Habt ihr schon?

Ähm ... na ja ...

10

... nur rumge-
knutscht. Aber ich
glaub, heute ist's
so weit ...

11

Was'n los? Freu dich doch!



12

Ich weiß nicht ... das mit Lena heute Abend ... is' ja auch mein erstes Mal ...





Bin voll unsicher, ob ich alles richtig mache.



Aber das bleibt unter uns, versprochen?



Klar doch! Versprochen!

Leon setzt sich ganz schön unter Druck ...

16

Und ich hätte schon gern irgendwie, dass unser erstes Mal perfekt wird.

17

... aber Tim beruhigt ihn.

Na ja, perfekt muss ja nicht. Mach mal locker, es soll euch beiden gefallen.

Kuscheln, küssen, streicheln, so halt. Kannst sie ja mal fragen, was sie im Bett so mag.

18



Das sagst du so einfach. Am Ende denkt sie noch, dass ich total unerfahren bin.

Tim beruhigt Leon und gibt ihm ein paar einfache Tipps ...

20

Quatsch!

Das hat ja nix mit Erfahrung zu tun!
Ihr kennt euch halt noch nicht so lange ...



... und der hört ganz genau zu.

21

... also fragste nach ...



Aber Leon hat da doch noch eine nicht ganz unwichtige Frage.

22

Sag mal, was
ist denn mit
Kondomen?
Die brauch ich
doch, oder?



23

Wie jetzt?
Klar nehmt
ihr Kondome!



24

Oder wollt
ihr ein Kind
kriegen?



25

Außerdem gibt es ja noch
HIV und andere STI.



26

STI? Was'n das?!



27

Gut zu wissen!

STI ist die Abkürzung für sexuell übertragbare Infektionen. Neben HIV gibt es noch andere Krankheiten, mit denen du dich beim Sex anstecken kannst. Weitere Infos findest du auf www.liebesleben.de

28

Na, Geschlechtskrankheiten.
Die kann man sich beim
ungeschützten Sex holen.

30

Welche kaufst
du denn?

12

29

Na ja ... jedenfalls: Kondom
drüber! Sicher ist sicher!

Was heißt eigentlich Safer Sex?

Safer Sex ist die Bezeichnung für Vorsichtsmaßnahmen beim Sex, um das Risiko einer Ansteckung mit HIV und anderen STI zu verringern. So schützen z.B. Kondome vor HIV/Aids. Mehr Infos findest du unter www.liebesleben.de

**Tim holt
sein Tablet
aus dem
Rucksack ...**

Warte mal ...

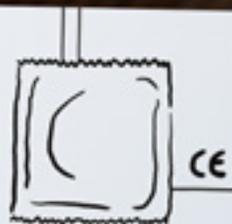
31

... und zeigt Leon, was Sache ist!

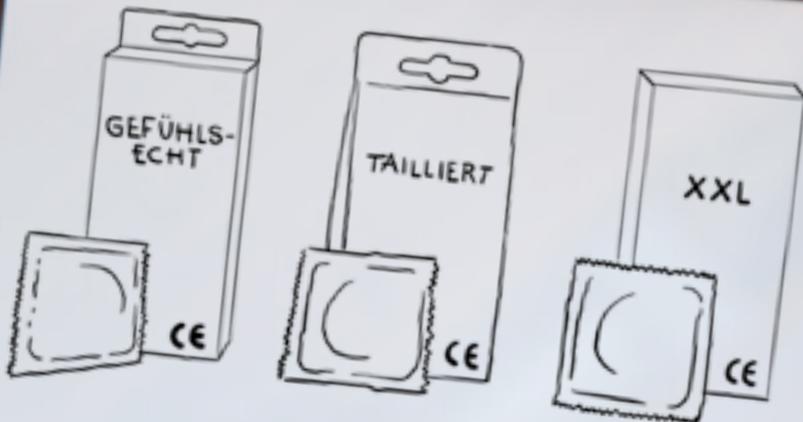
32

Ich kauf nach Lust und Laune. Da gibt's so viele ... Auf jeden Fall welche mit diesem CE-Zeichen. Die sind nämlich geprüft.

33



13



Und haste das gewusst? Kondome schützen nur dann richtig, wenn sie die passende Größe haben ...

Hört sich irgendwie komisch an!?



Größe? Wie bei Socken?

36



Jepp! Sie dürfen nicht zu klein oder zu groß sein.

37



Außerdem musst du auf das Haltbarkeitsdatum achten!

Wo steht denn die Größe von Kondomen überhaupt?

Schau mal: Die steht auf der Packungsseite in Millimetern.

Gut zu wissen! Und unterschiedliche Formen gibt's auch.

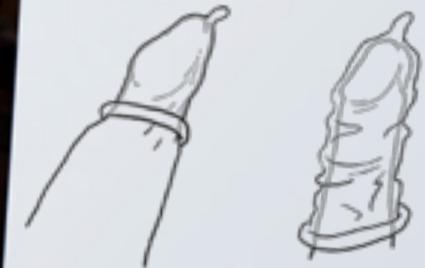
39

Hier steht, warum es so wichtig ist, dass Kondome richtig passen ...



Wenn sie zu klein sind, dann können sie reißen oder tun weh. Und wenn sie zu groß sind, können sie abrutschen und drin stecken bleiben.

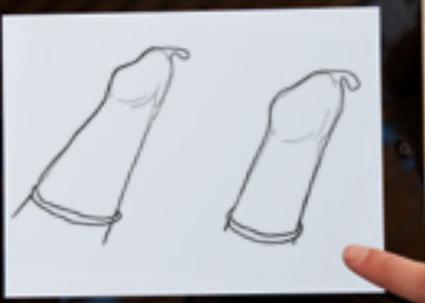
40



Also: Nur wenn das Kondom nicht kneift oder nicht zu locker sitzt, kann es richtig schützen ... Und dann merkt man es beim Sex auch kaum.

41

Okay. Aber wie findet man raus, welche Größe man bei Kondomen braucht?



42



43



44

Ey cool, hier gibt's ein „Kondometer“.
Damit kriegen wir unsere Größe raus.
Und kosten tut's auch nix.

Hier kann man in drei
Schritten sehen ...

www.kondometer.de



Kondometer

Welches Kondom passt dir?

Gib hier deine Penis-Maße ein
und finde die Kondomgröße,
die dir am besten passt.

<input type="text"/>	UMFANG
<input type="text"/>	LÄNGE
<input type="button" value="ERGEBNIS ANZEIGEN"/>	

45



... wie das Ding funktioniert.

Die zwei finden's ziemlich nice!

46

Cool, das bestellen wir uns.

Aber jeder kriegt sein eigenes, klar?

Sag mal, wo kriegst'n deine Kondome her?

Na, aus der Drogerie. Oder aus dem Supermarkt. In den Einkaufskorb damit. Zur Kasse gehen. Bezahlen. Fertig.

Hm. Irgendwie peinlich. Dann sehen ja alle, was ich vorhab ...

Leon weiß nicht so recht ...

50

Nee, dann sehen alle, dass du voll cool bist und an Verhütung und Schutz beim Sex denkst.

51

Hast recht. Und sag mal: Ab wann zieht man das Kondom am besten über?

52

Bevor du „ihn“ irgendwo reinsteckst, Kondom drüber. Also nicht „mal eben rein“ ... Immer vorher!

53

Am besten, man redet drüber. Dass man nicht ohne will. So halt ...

55

So'n Gespräch kann aber auch ganz schön abtörend sein, oder?

54

Wie machst du das denn? Mit einem Spruch?

56

Klar! „Muss mal
eben eintüten“.

57

Nääääää!

Die beiden müssen lachen!

58

Na ja, ich sag halt so ...

59

... „Kleinen Moment!“ und zieh das Ding einfach drüber ...

Wenn das mit dem Drüberziehen so einfach wär. Ich hab mal ein Kondom ausprobiert, das konnte ich irgendwie nicht richtig runterrollen ...

60

61

Hmmm. Vielleicht haste es verkehrt herum draufgesetzt?

62

Schau mal hier: Wenn man ein Kondom aus Versehen verkehrt herum drauf tut, kann man es nicht mehr gebrauchen ...



Tim erklärt es Leon Schritt für Schritt.

64



63

Guck mal da ... Klick das mal an ...

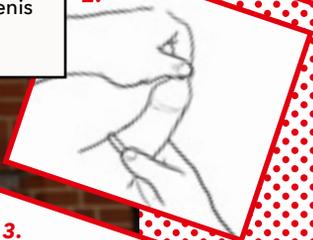
Wusste ich auch nicht ...



1.



2.



3.



Jau, so geht das: Das Kondom mit der einen Hand am Reservoir halten und mit der anderen am Penis abrollen.

Ist dir eigentlich schon mal ein Kondom gerissen?

65

Und was hat er gemacht?

Tim wird ganz ernst ...

66

Mir nicht, aber 'nem guten Kumpel von mir. Er hatte Sex mit seinem neuen Freund. Und da ist's passiert.

Er hat mich angerufen. War voll verzweifelt. Ich hab erst mal gesagt: „So, Alter, jetzt keine Panik!“

Dann bin ich ins Netz. Da hab ich die Seite der Onlineberatung gefunden und ihm den Link der Website geschickt. Schau, das hier ist sie. Falls du sie auch mal brauchst.

Gut zu wissen!

Hier findest du persönliche Beratung:
Die Telefon- und Onlineberatung der BZgA beantwortet deine Fragen zu HIV/Aids und anderen STI persönlich und auf Wunsch anonym. Mehr dazu unter www.liebesleben.de und www.aidsberatung.de



68

Gut zu wissen!



69

Na ja, aber normalerweise gehen Kondome ja so schnell nicht kaputt. Wenn du ein passendes nimmst und es richtig drüberrollst, kann eigentlich nix passieren.



70

Also: Ein geprüftes Kondom in meiner Größe richtig drübergerollt - und ich bin auf der sicheren Seite.



71

Genau! Klar! Wenn man übt, wie man locker die Packung aufreißt und sich wie'n Profi das Kondom drüberrollt, gibt's im Bett weniger Stress.

72

So wie ich dich
kenne, kannst
du das mittlerweile
einhändig ...



74

73

Du meinst so?



75



Leon ist nun entspannter
und träumt von Lena.

76

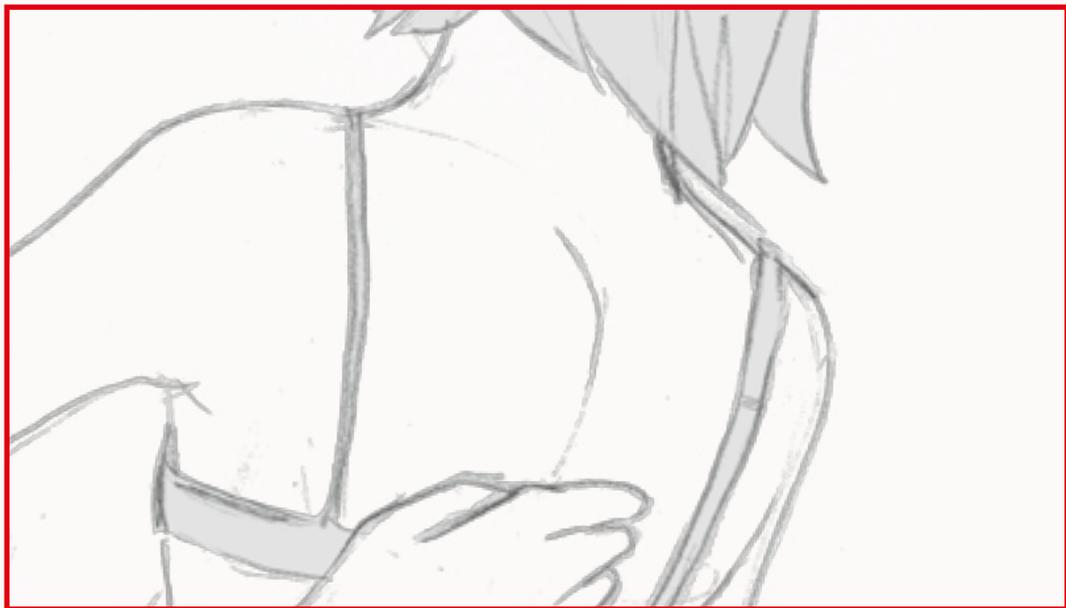


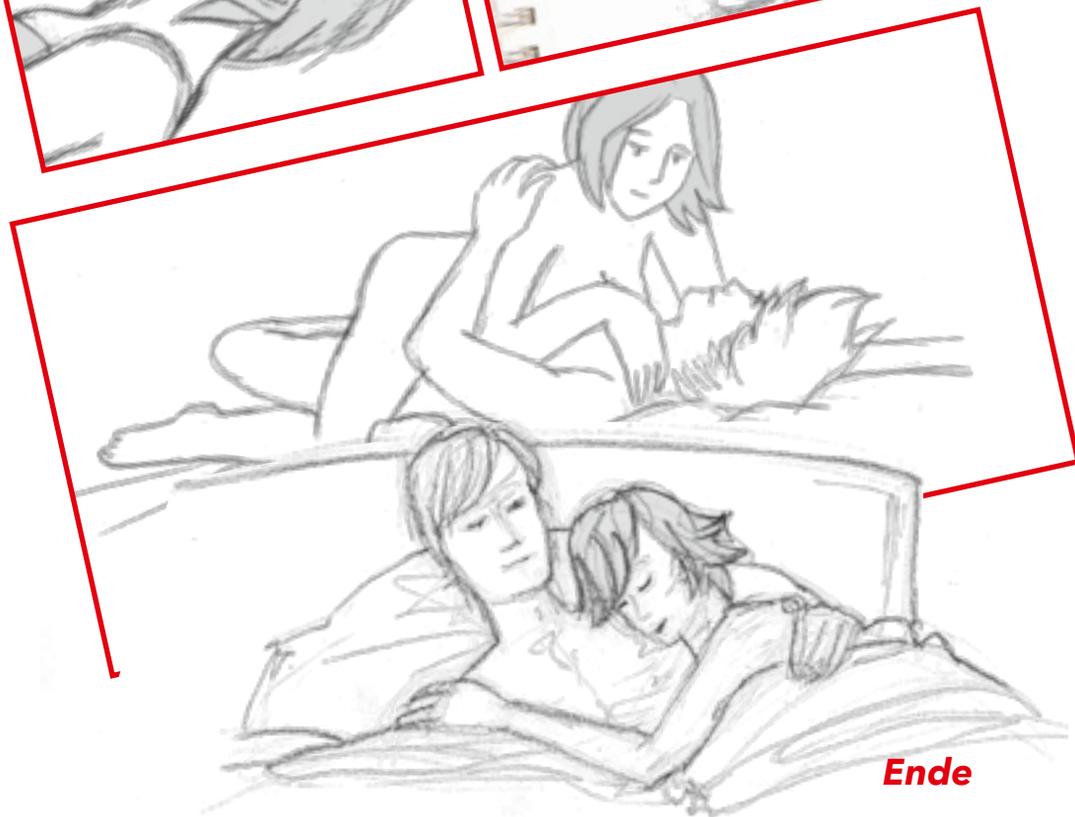
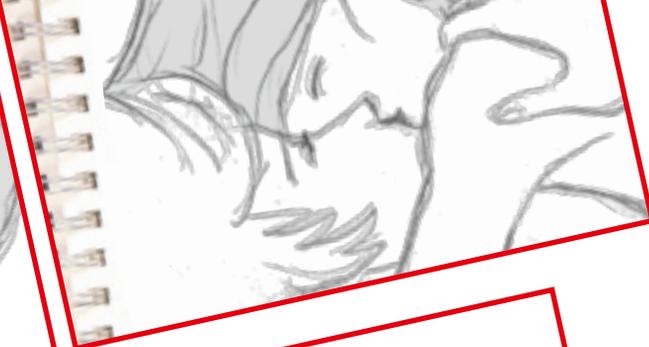
77



28

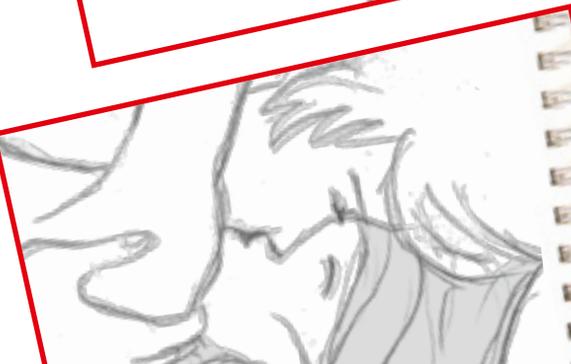






Ende

Ende





Ja, jetzt sollte eurem ersten Mal
nichts mehr im Wege stehen ...



57

Lena hat jetzt ein richtig gutes Gefühl und freut sich auf den Abend mit Leoni!

Dann können wir ja nun zum „Wichtigsten“ kommen.



Gut, das alles zu wissen. Bin jetzt echt erleichtert!

56

58



... Leon ist ja zum Glück ein ganz Sensibler.
Hab wohl nur Angst vor meinem ersten Mal.

Und Schatz, es sollte euch
beiden gefallen - du musst
nichts tun, was dir nicht
gefällt! Wichtig ist, dass
ihr offen darüber redet und
ehrlich zueinander seid!

Aber Anna macht Lena Mut!

Sag mal, was ist denn eigentlich,
wenn er etwas tun möchte, was
mir wehtun könnte?

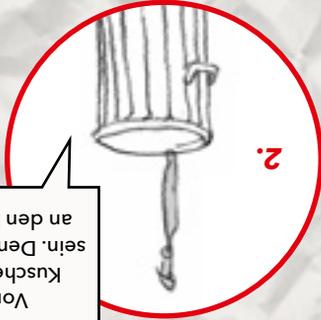
Da mache ich mir bei euch keine Sorgen.

Du hast ja recht ...

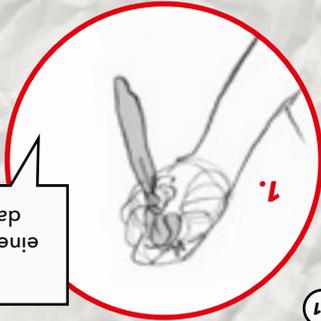
54

**„Was tun, wenn das Kondom reißt?“
Bei einer Panne mit einem Kondom
brauchst du nicht in Panik zu
geraten. Denn du kannst einiges
tun. Tipps, Informationen und Hilfe
findest du auf www.liebesleben.de**

Gut zu wissen!

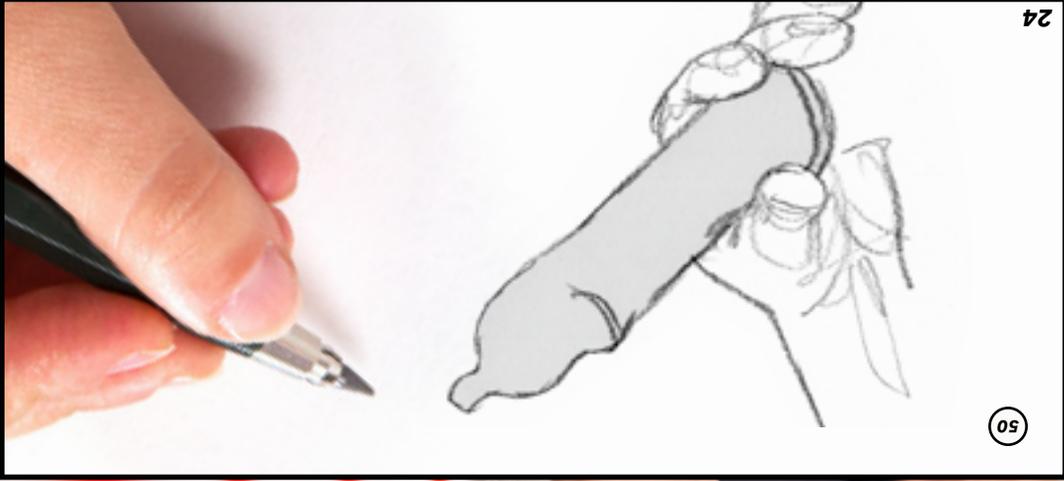


Vor allem muss man beim
Kuscheln danach noch vorsichtig
sein. Denn es könnten noch Spermien
an den Fingern oder am Penis sein.



Am besten gleich
einen Knoten reinmachen und
dann ab in den Mülleimer!

Wichtig ist, dass man
das Kondom beim Raus-
ziehen unten am Schaft
festhält, damit es nicht
abrutscht. Danach
runter damit.



... So stell ich mir das halt
beim ersten Mal vor.

Und was muss ich machen, wenn
wir fertig sind? Du weißt schon ...

Ein wenig unangenehm ist es
Lena ja schon zu tragen ...



46

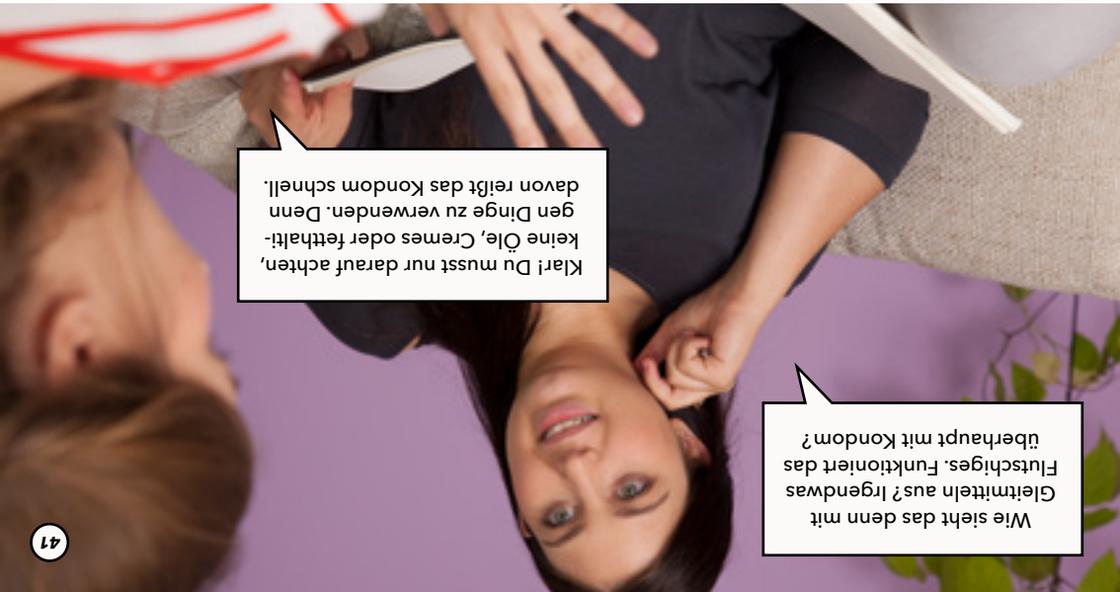
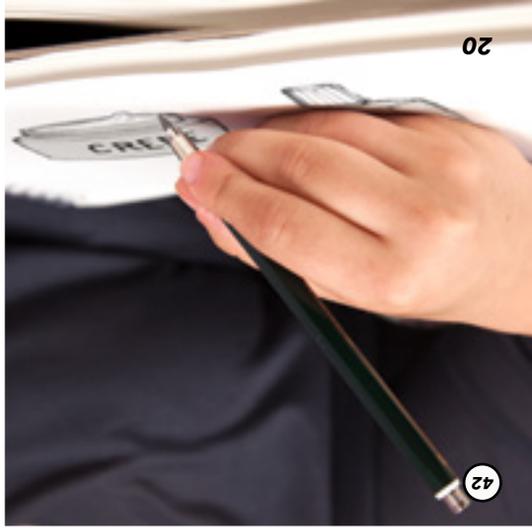
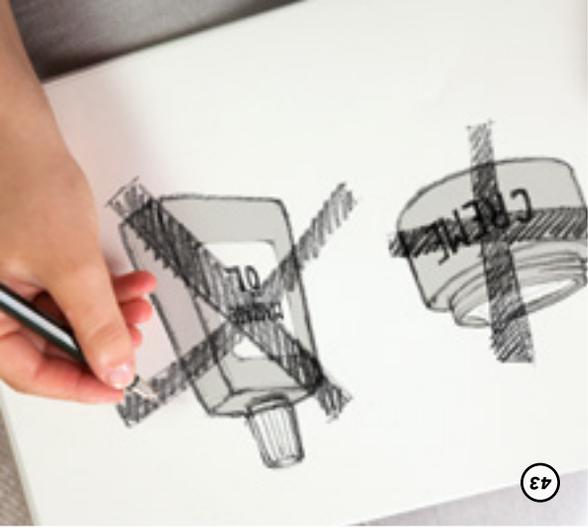


45

Total schön, deine Bilder ...

Anna kennt sich
einfach richtig
gut aus!

Dafür gibt es extra wasser-
lösliche oder fettfreie Gleitmittel
für Kondome.



Klari! Du musst nur darauf achten, keine Öle, Cremes oder fetthaltigen Dinge zu verwenden. Denn davon reißt das Kondom schnell.

Wie sieht das denn mit Gleitmitteln aus? Irgendwas überhaupt mit Kondom?

Zwei Kondome übereinander?
Das geht gar nicht! Die gehen
dadurch erst recht kaputt.





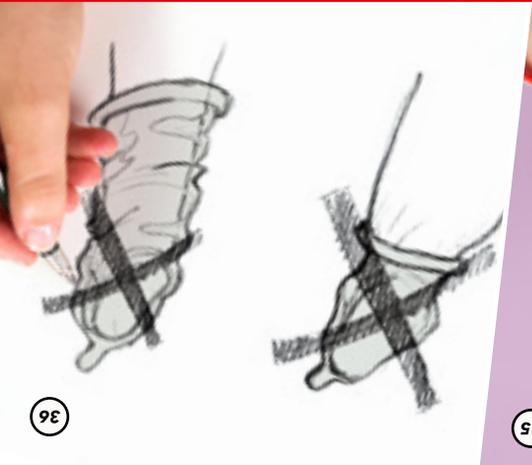
Sag mal, Frau Expertin,
wenn ich jetzt zwei Kondome
übereinanderziehe, bringt das
dann mehr Sicherheit?

39



Genau, jetzt passt
das Kondom perfekt.

38



36



Ich höre davon!

37



So klar auch wieder nicht!

Das Kondom muss übrigens die richtige Größe haben. Feinisse sind ja nicht alle gleich groß!

35



Schon klar!

34



... und nicht ziehen,
sondern schön abrollen!

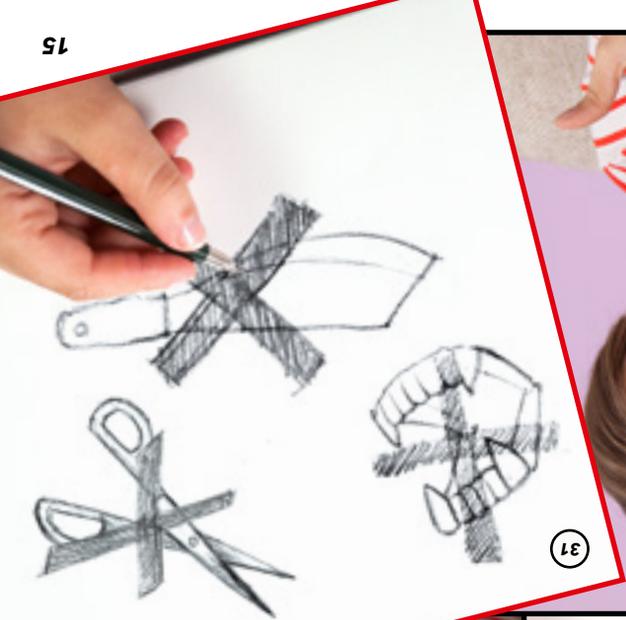
33

Mit so einer Anleitung kann ja eigentlich nichts schiefgehen!



Jetzt musst du oben an diesem kleinen Zipfel die Luft herausdrücken und mit den Fingern zuhalten ...

32



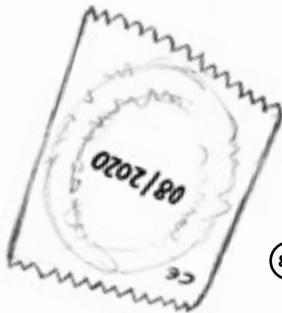
37

30



... und keine
spitzen
Gegenstände
verwenden.
Also auch Vor-
sicht mit den
Fingernägeln.

Haltbarkeitsdatum



28



So eins zum Beispiel.
Das muss man vorsichtig
mit den Fingern aus seiner
Verpackung befreien ...

29



Jawohl, Frau Doktor!

Anna muss bei der Vorstellung grinsen!



... und achte darauf,
dass es ein geprüftes Kondom
ist. Kein Scherzkondom mit
lustigen Gesichtern oder
so ein Mist.



22

23

Zunächst benötigen wir erst einmal einen erigierten Penis. Dann nimmst du das Kondom ...

24

Okay ... so, und jetzt?

13

Ja, sag einfach an und ich zeichne es mit.

... wo soll ich anfangen?

20

... na ja, die beiden in doch schon darauf, zu erfahren, wie es weitergeht.

21

Gute Idee ...

19

12



17

Ja klar! Ich habe noch nie eins benutzt ...

15

Du, sag
mal, wie
geht das
eigentlich?

18

Und ich soll dir das jetzt
erklären? So von A bis Z?

16

Wie, wie geht
das eigentlich?
Meinst du das
ernst?

11

Anna ist überrascht ...

Was denn?

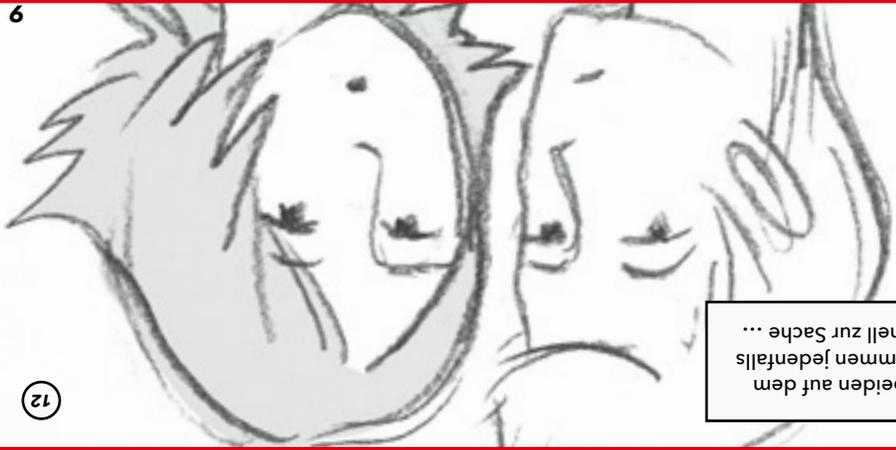
Na, das Kondom!

Nur das Kondom schützt gleichzeitig vor ungewollter Schwangerschaft, HIV und Aids. Das Kondom senkt zudem das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie Chlamydien.

Gut zu wissen!

Hast du denn bei allen Liebesspielen nicht irgendetwas vergessen?

9



12

Deine beiden auf dem
Papier kommen jedenfalls
sehr schnell zur Sache ...

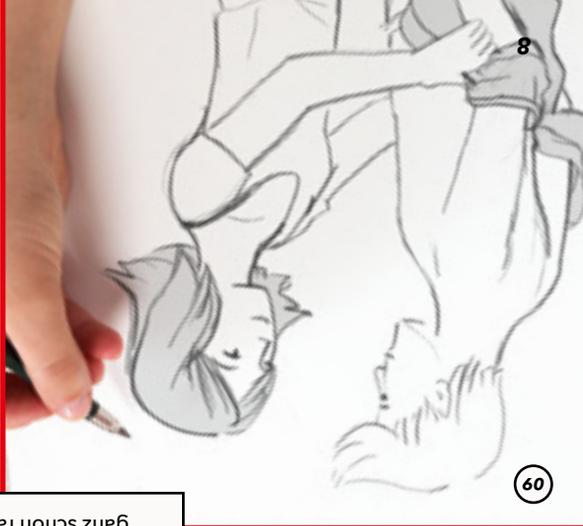
Findest du?

11

Anna muss voll grinsen!

10

Oh, ihr beide geht in
deiner Zeichnung aber
ganz schön ran ...



09



08



Ganz romantisch: Wir umarmen und küssen uns erst mal total lange.

Mhhh ...? Etwas
Besonderes
soll es sein, ich
hab das schon
genau vor Augen
...

... warte ... ich zeichne
es einfach mal mit.

06

Und Lena kommt ins Träumen ...



04

Nee, deswegen
bin ich ja auch so
aufgeregt ...

Wie stellst du
dir denn eigentlich
dein erstes Mal vor?

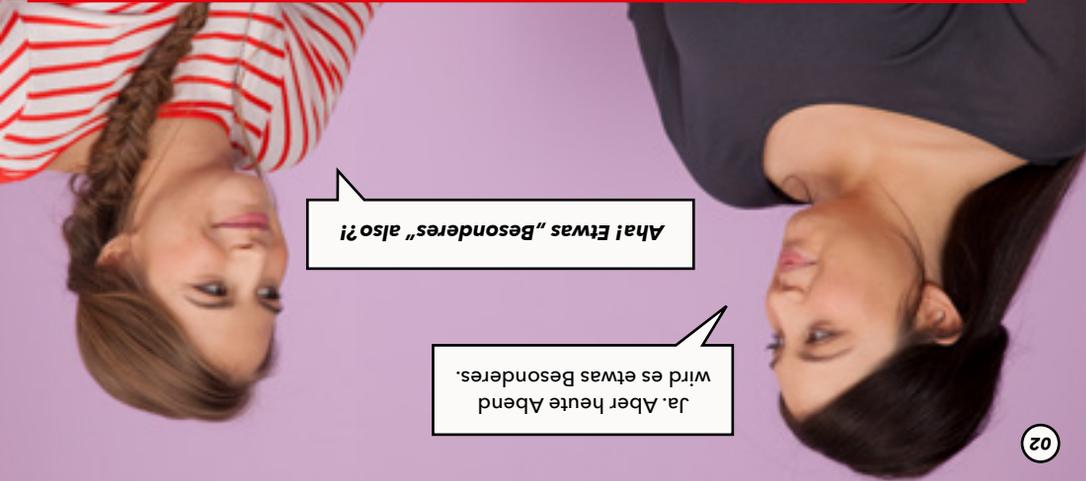
Anna will es aber auch immer
ganz genau wissen!

05



Ja. Aber heute Abend
wird es etwas Besonderes.

Ahai Etwas „Besonderes“ also ?!



Anna ist total neugierig!

Ist da denn echt
noch nichts zwischen
euch gelaufen ?





Wieso aufgeregt? Ihr kennt euch doch schon eine Weile, oder?

Ich bin schon total aufgeregt!

Wollen wir heute
Abend ins Kino?





Geht nicht. Du weißt doch ...
heute Abend treffe ich
mich doch mit Leon!

Anna und Lena sind beste Freundinnen. Sie gehen beide auf dieselbe Schule.

In ihrer Freizeit sind sie fast ständig zusammen. Oft treffen sie sich bei Lena und reden, nun vor allem über Leon, Lenas Freund. Die Liebe, das erste Mal und Kondome – über diese spannenden Themen reden sie ganz offen. Lena fragt sich, wie man ein Kondom richtig benutzt? Und wohin damit nach dem Sex? Diese Fragen und noch viele mehr stellen sich Anna und Lena – und gemeinsam machen sie sich schlaue.



Anna, beste Freundin von Lena



Lena, beste Freundin von Anna

IMPRESSUM:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland. Alle Rechte vorbehalten.

Konzept und Redaktion: Michael Eckert

Die Broschüre wurde zusammen mit Schülerinnen und Schülern der Theodor-Wuppermann-Schule in Leverkusen partizipativ erarbeitet. Die BzGA dankt den engagierten Jugendlichen für ihre tatkräftige Mitwirkung.

Gestaltung: Hochhaus Agentur GmbH, www.dashochhaus.de
Fotos: Manfred Daams, Köln

Zeichnungen: Melanie Budinger und Rolf Mütze
Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 2.10.04.16

Bst.-Nr.: 70330000

Diese Broschüre wird von der BzGA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Weitere Informationen erhältst du im Internet unter www.liebesleben.de oder www.loveinline.de

Besuche LIEBESLEBEN auch auf Facebook!



Es ist deins.
Schütze es.



Sex mit Kondom? Aber sicher!

