

**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

mach's mit Kondom!

Safer Sex – wie und wozu?



Lieber Leser, liebe Leserin,



diese Broschüre ist für alle, die mehr über Kondome und Safer Sex wissen möchten.

Was sind Kondome? Wovor schützen sie? Wie benutzt man sie richtig? Die Antworten und viel Wissenswertes über die bunte Vielfalt des Verhütungsmittels Kondom und über Safer Sex findest Du in dieser Broschüre.

Die Informationen sollen Dir helfen, gesund zu bleiben und Dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Durch Safer Sex und Kondome.

Inhalt

1. Das Kondom

- | | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 1.1 | Für jeden das Passende! | 6 |
| 1.2 | Aussuchen und kaufen | 8 |
| 1.3 | Aufbewahren | 13 |
| 1.4 | Anwenden | 14 |
| 1.5 | Bedenken? | 18 |
| 1.6 | Ausprobieren | 18 |
| 1.7 | Drüber reden | 20 |
| 1.8 | Wenn das Kondom reißt oder abrutscht | 21 |

2. Safer Sex

- | | | |
|-----|---------------------------------|----|
| 2.1 | Wozu eigentlich Kondome? | 24 |
| 2.2 | Was heißt eigentlich Safer Sex? | 24 |
| 2.3 | Die Safer Sex-Regeln | 25 |

3. HIV und STI

- | | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Was ist HIV und Aids? | 28 |
| 3.2 | Was sind STI? | 29 |
| 3.3 | Wie werden HIV und STI übertragen? | 32 |
| 3.4 | Wie kann ich HIV oder andere STI erkennen? | 34 |

1 | Das Kondom

Zum Schutz gibt's Kondome!

Das Kondom ist ein besonderes Verhütungsmittel, denn es schützt vor einer Infektion mit HIV¹ und der Ansteckung mit vielen sexuell übertragbaren Krankheiten. Und es bietet auch einen zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

Das Kondom besteht aus einer hauchdünnen und zugleich reißfesten Latexhaut. Es ist sogar um ein Vielfaches dünner als die menschliche Haut. Kondome sind zu einem »Hütchen« aufgerollt und der Form des Penis angepasst. Sie lassen sich einfach über den steifen Penis abrollen. Kondome haben **keine schädlichen Nebenwirkungen**. Meist bestehen sie aus Naturkautschuklatex.



Übrigens: Für Menschen mit einer Latexallergie gibt es auch Kondome ohne Latex. Diese werden meist aus Polyurethan hergestellt.

Mehr über Kondome² erfährst Du auf den nächsten Seiten. Oder Du schaust im Internet nach unter www.machsmit.de.

... mit Sicherheit

Kondome bieten **bei richtiger Anwendung** einen sicheren Schutz. Sie werden nach strengen Vorschriften hergestellt und einzeln auf ihre Sicherheit kontrolliert. Vier Prüfungen müssen Qualitätskondome bestehen, bevor sie das CE-Prüfzeichen bekommen. Bevor sie verpackt werden, durchlaufen sie den

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a Dichtigkeitstest | <input type="checkbox"/> b Aufblastest |
| <input type="checkbox"/> c Dehnungstest | <input type="checkbox"/> d Test auf mikrobiologische Reinheit. |

Die »Stiftung Warentest« bestätigt regelmäßig die Sicherheit von Markenkondomen.

¹ HIV kann die Krankheit Aids auslösen.

² In dieser Broschüre geht es nur um das Kondom für Männer. Es gibt auch Frauenkondome. Sie sind zur Empfängnisverhütung und zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Weitere Informationen zu Frauenkondomen findest Du im Internet unter www.machsmit.de



»Ich finde Kondome total praktisch: Sie schützen gleichzeitig vor Krankheit und vor einer ungewollten Schwangerschaft. Die meisten meiner Freunde haben beim Ausgehen immer welche dabei.«

... mit Geschichte

Über die genaue Entstehungsgeschichte der Kondome weiß man wenig. Aber es gibt sie wohl schon sehr lange. Bereits in der Antike soll König Minos von Kreta Ziegenblasen als eine Art Kondom benutzt haben. Ab dem 16. Jahrhundert berichten alte Schriften über die Benutzung von Kondomen.

- 16. Jhd.** Mit Asche und Salzen präparierte Leinesäcken sollen zum Schutz vor Krankheiten dienen.
- 17. Jhd.** Die ersten »Kondome« aus Schafsblinddärmen werden hergestellt.
- 18. Jhd.** Zur Zeit Casanovas werden »Kondome« aus Samt und Seide verwendet.
- 19. Jhd.** Das Gummikondom mit Längsnaht wird erfunden.
- 20. Jhd.** Latexkondome werden im Tauchverfahren maschinell hergestellt. Sie haben keine Naht mehr, sind sehr dünn und reißfest.
- 21. Jhd.** Heute benutzen die allermeisten Singles in Deutschland Markenkondome aus Naturkautschuk.





1.1 Für jeden das Passende!

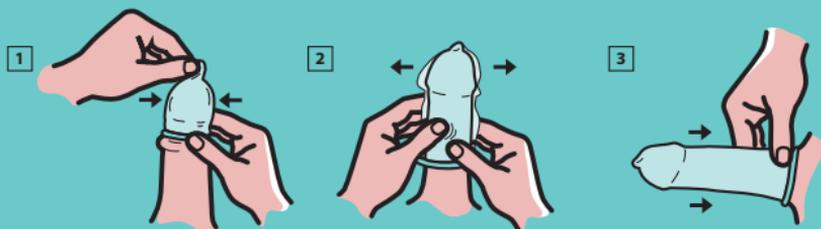
Ein Kondom muss passen und »richtig sitzen«! Nur dann ist es **sicher** und beim Sex kaum zu **spüren**. Kondome werden in verschiedenen Größen und Formen angeboten. Denn **jeder Mann ist einzigartig** – und genau so einzigartig ist auch sein Penis.

Welches Kondom passt am besten?

Das Motto lautet hier: **Ausprobieren!**

Es ist wie beim Schuhe kaufen: Bei den Kondomen solltest Du, wenn Du einen Penis hast, auch einige Sorten anprobieren, um das Passende für Dich zu finden. Denn wie Deine Füße hat auch Dein Penis eine eigene Form und Größe. Es gibt kleine, dicke, lange, dünne, gerade und auch gebogene Penisse – und deshalb auch eine bunte Vielfalt an Kondomen. Auf einen dünneren Penis passen beispielsweise engere Kondome. Ein dickerer Penis braucht eben größere Kondome.

Bei den meisten Männern ist der Penis im steifen Zustand ungefähr 11 bis 18 cm lang und hat einen Durchmesser von etwa drei bis fünf Zentimetern. Für einen Durchmesser von circa 3,5 bis 4 Zentimetern werden so genannte »Standardkondome« gemacht. Viele Männer wissen aber oft nicht, ob ihr Penis nun »durchschnittlich«, dünner oder dicker ist. Nachmessen kann dann helfen, ein passendes Kondom zu finden.



▷ **Kondome, die nicht passen, machen oft keinen Spaß.**



Übrigens: Etwa jeder fünfte Mann hat Probleme bei der Benutzung von »Standardkondomen«. Deshalb gibt es für diese Männer Kondome in anderen Größen, die passen.

Mein Kondom passt nicht!

Ein Kondom, das nicht passt, ist entweder zu klein oder zu groß.

1 Zu kleine Kondome können

- › Schwierigkeiten beim Überziehen machen
- › zu eng sein und Schmerzen bereiten
- › den Penis schlapp werden lassen
- › schneller reißen oder platzen!

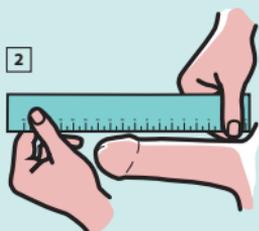
2 Zu große Kondome können

- › Schwierigkeiten beim Überziehen machen
- › zu locker sitzen
- › beim Sex leicht abrutschen und in der Scheide oder im Po stecken bleiben

3 Passende Kondome lassen sich leicht abrollen, sind sicher und machen mehr Spaß.



Übrigens: Gerade für Jugendliche sind Standardkondome oft zu groß, weil der Penis noch nicht ausgewachsen ist. Sie brauchen also kleinere Kondome.



3



Auf die Breite
kommt es an!

Die Maße

Die Maße von Kondomen werden in Länge und Breite angegeben. Für die Passform und Sicherheit des Kondoms spielt dabei die Breite eine größere Rolle als die Länge!

- ▷ **Kleinere Kondome:** Breite ca. 4,9 cm / Länge ca. 17,0 cm
- ▷ **Standardkondome:** Breite ca. 5,2 cm / Länge ca. 18,5 cm
- ▷ **Größere Kondome:** Breite ca. 5,5 cm / Länge ca. 20,0 cm

Auch auf die Form kann es ankommen. Manche Kondome sind an der Spitze weiter. Das ist für Männer gut, die eine dickere Eichel (Penisspitze) haben.

Das Passende finden

Am besten den Penis vorab nachmessen und dann einige Kondome ausprobieren! So findet man bestimmt das Kondom, das passt!

So geht's:

- 1 Ein flexibles Maßband zur Hand nehmen. Wer keines hat, kann das Maßband hier in der Broschüre auf der letzten Seite ausschneiden.
- 2 Jetzt nimmst Du das Maßband und legst es **oben** auf den steifen Penis. Von der Peniswurzel wird das Maßband nun bis zur Eichelspitze gezogen, um die **Länge** abzulesen.

Länge: cm

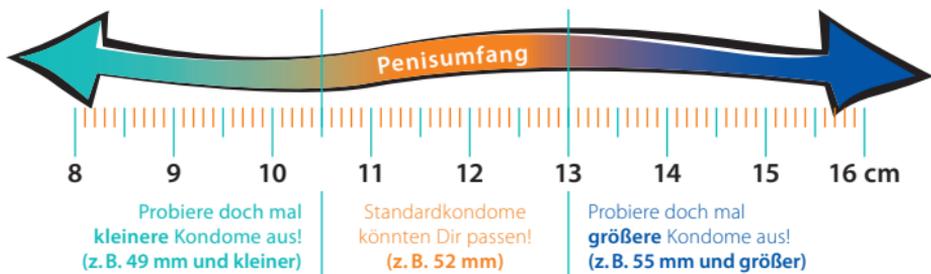


Das beigefügte Maßband im Umschlag dieser Broschüre kannst Du ausschneiden, um damit Deine Größe festzustellen.

- 3 Bei Kondomen wird die Breite angegeben. Beim Penis misst man jedoch den **Umfang**. Dabei wickelt man das Maßband einmal um den steifen Penis, und zwar an der dicksten Stelle. Wo sich das Maßband trifft, kannst Du den Umfang ablesen.

Penis-Umfang: cm

- 4 Wenn Du Deinen Penis-Umfang gemessen hast, kannst Du diesen Wert nun mit der Orientierungshilfe hier abgleichen:



Jetzt weißt Du, welche Kondomgröße Dir gut passen könnte.



Hinweis: Beachte aber bitte, dass dies nur zur Orientierung ist. Du kannst hiermit die Suche nach dem passenden Kondom vereinfachen.

Bei einigen Internetanbietern kannst Du zum Beispiel »**Probiersets**« zum Testen verschiedener Kondomgrößen bestellen oder Du kaufst einfach einige unterschiedliche Kondome im Handel und probierst sie aus.



Verschiedene Kondomgrößen und ihre Namen

Bei den meisten Kondomen steht die Größe kleingedruckt auf der Seite der Verpackungen. Angegeben wird der Umfang in »mm« (Millimeter).

Die Namen der Kondome können manchmal irreführend sein. Hier ein paar nützliche Hinweise, um sich bei den Größen zurechtzufinden:

- ▷ **Größere Kondome** erkennt man zum Beispiel an folgenden Begriffen: »XXL«, »King Size«, »XL«, »Large«, »Magnum«, »Ultra Large«, »Maxi«, »Extra Large«
- ▷ **Standardkondome** haben oft einen Namen, der sich nicht auf die Größe bezieht. Meist geht es um andere Eigenschaften wie zum Beispiel die Form des Kondoms.
- ▷ **Kleinere Kondome** heißen zum Beispiel: »XS«, »Slimfit«, »Small«, »Slim«, »Hautnah«, »Slim line« oder »tailliert«.



Anmerkung: Diese Auswahl ist nur beispielhaft und stellt keine Werbung für ein bestimmtes Produkt dar.

P. S. Scherzkondome: So genannte »Scherzkondome« sind reine Scherzartikel. Manche sind sehr stark genoppt oder gerillt. Andere sind mit Tierköpfen verziert oder leuchten im Dunklen. **Scherzkondome sind aber nicht für den Geschlechtsverkehr geeignet!** Sie bieten keinen Schutz vor HIV, sexuell übertragbaren Infektionen oder einer ungewollten Schwangerschaft.

1.2 Aussuchen und Kaufen

Es gibt eine bunte Vielfalt an Kondomen. Du kannst unter verschiedenen Größen, Formen und Eigenschaften auswählen. Kondome kannst Du zum Beispiel in Drogeriemärkten oder im Internet aussuchen und kaufen.

Die Auswahl

Bei der großen **Auswahl an Kondomen** kann man manchmal den Überblick verlieren. Kondome können ganz unterschiedliche Eigenschaften haben. Manche erklären sich von selbst wie zum Beispiel der Zusatz »aktverlängernd«. Andere Eigenschaften von Kondomen sind manchmal erklärungsbedürftig.

- ▷ **Dickere Kondome** (auch als »stark« oder »extra reißfest« bezeichnet) sorgen dafür, dass man sich beim Sex noch sicherer fühlen kann. Ihre Latexhaut ist ca. 0,1 mm stark.
- ▷ **Dünnere Kondome** (auch als »sensitiv« oder »gefühlsecht« bezeichnet) sind mit einer weniger als 0,06 mm dünnen Latexhaut kaum spürbar. Sie sind speziell für den vaginalen Geschlechtsverkehr geeignet. Man sollte dabei zusätzlich ein geeignetes Gleitmittel verwenden.



Übrigens: Wer eine Latexallergie hat, muss nicht auf Kondome verzichten. Es gibt auch **latexfreie Kondome**. Diese sind vor allem in Apotheken und im Internet erhältlich.



Kondome kaufen

Kondome bekommt man in den meisten Supermärkten, Drogerien, Apotheken, Tankstellen, Sexshops und im Internet. Im Internet ist die Auswahl an Markenkondomen oft am größten.

Hier gibt es auch virtuelle Kondomberater für die einfache Suche nach dem passenden Kondom. Hier kannst Du Dich »beraten« lassen und anschließend geeignete Kondome direkt online oder gezielt in einem Geschäft kaufen.

Kondome kosten pro Stück zwischen etwa 20 Cent bis über einen Euro. Größere Packungen sind oft günstiger als einzelne Kondome.

Das Wichtigste: Qualität

Achte bei der Auswahl von Kondomen auf das **Qualitätssiegel**. Geprüfte Kondome sind mit »CE« gekennzeichnet. Dieses findet man auf der Verpackung.



Achte auch auf das aufgedruckte **Haltbarkeitsdatum**. Kondome sind Naturprodukte und können verfallen, genau wie Lebensmittel. Bei abgelaufenen Kondomen besteht die Gefahr, dass sich Mikrorisse bilden oder sie spröde werden. Diese winzigen Risse sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Sie können aber ein Kondom zum Reißen bringen und lassen damit Krankheitserreger durch. Deshalb ist ein abgelaufenes Kondom nicht mehr sicher! Das Haltbarkeitsdatum wird zum Beispiel wie folgt angegeben:

a 2014-08

b 2008 / 10

c 04 / 2015

Weißt Du, welches Kondom abgelaufen und daher nicht mehr sicher ist?

Die Auflösung steht unten auf dieser Seite.



Ergebnis:
a) Dieses Kondom ist bis zum August des Jahres 2014 haltbar.
b) Dieses Kondom ist bereits im Oktober des Jahres 2008 abgelaufen!
c) Dieses Kondom ist noch bis zum April 2015 benutzbar.

1.3 Aufbewahren

Kondome müssen vor Hitze (z. B. Heizkörper, pralle Sonne, Auto-Handschuhfach im Sommer) und andauernder Druckbelastung (z. B. in Portemonnaie, Hosentasche) geschützt werden. Auch spitze Gegenstände (z. B. Scheren, Nadeln) gehören nicht in die Nähe von Kondomen.

Kondome lassen sich gut in Schubladen, in geeigneten Boxen oder Dosen aufbewahren. Unterwegs sind Taschentuchpackungen eine gute Lösung. Einfach das Kondom zwischen die Tücher stecken.

Kondome immer dabei

Eines ist klar: Nur wer Kondome bei sich hat, kann sie auch benutzen. Wer sich darauf verlässt, dass der oder die andere ein Kondom dabei hat, ist vielleicht im entscheidenden Moment ziemlich verlassen. Also: Rechtzeitig Kondome kaufen und richtig aufbewahren!

Kondome auf Reisen

Auch im Urlaub und auf Reisen gehören Kondome mit ins Gepäck. Die Urlaubsstimmung, ein heißer Flirt – und schon kann die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, größer als zu Hause sein. HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen sind jedoch weltweit verbreitet – in vielen Ländern weitaus stärker als in Deutschland.



In vielen Urlaubsregionen findet man Kondome nicht in der erwarteten Qualität oder kann gar keine kaufen. Deshalb Kondome mitnehmen!



1.4 Anwenden

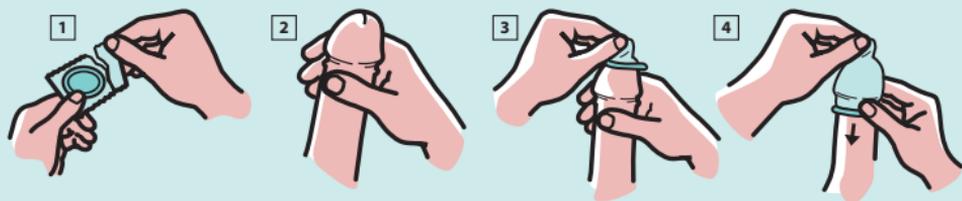
Ein großer Vorteil von Kondomen ist, dass sie nur bei aktuellem Bedarf verwendet werden. Anders ist das zum Beispiel bei der Pille zur Empfängnisverhütung. Sie muss täglich eingenommen werden.



Achtung: Die Pille schützt – anders als Kondome – nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen!

- ▣ **Beim Vaginalsex** (Scheidenverkehr) schützen Kondome gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Infektionen und vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.
- ▣ **Beim Oralsex** (Mundverkehr) solltest Du – wenn Du ganz sicher gehen willst – ebenfalls ein Kondom verwenden³. Das schützt Dich vor sexuell übertragbaren Infektionen.
- ▣ **Beim Analsex** (Penis im Po – egal ob bei Mann oder Frau) ist ein Kondom besonders wichtig. Der Grund: Beim Analsex können besonders leicht kleinste, kaum sichtbare Verletzungen am Penis oder im Po entstehen. Dadurch steigt das Risiko, sich mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken.

³ Beim Oralsex bei der Frau kann man Dental Dams oder ein aufgeschnittenes Kondom verwenden, das man auf die Scheide legt.



Kondome richtig anwenden

Kurz & knapp: Wie benutzt man ein Kondom richtig?

- 1 Mach die Kondompäckung vorsichtig auf.
- 2 Benutze das Kondom erst dann, wenn der Penis steif ist. Ziehe die Vorhaut zurück, falls vorhanden.
- 3 Drücke mit zwei Fingern oben aus dem »Zipfel« des Kondoms die Luft heraus. Setze es so auf den steifen Penis. Die »Rolle« des Kondoms muss dabei außen sein!
- 4 Das Kondom oben weiterhin festhalten und vorsichtig bis ganz nach hinten abrollen.



Nach dem Sex den Penis aus der Scheide oder dem Po herausziehen, bevor er schlaff wird. Das Kondom dabei festhalten.

Wann benutze ich ein Kondom? Ein Kondom wird übergerollt, bevor der Penis in die Nähe der Schleimhäute der Partnerin oder des Partners gelangt. Denn sexuell übertragbare Infektionen und auch HIV können schon beim Schleimhautkontakt übertragen werden.

Zudem können sich bei starker Erregung Lusttropfen an der Penisspitze bilden. Diese enthalten Spermien und manchmal auch Krankheitserreger. Also nicht erst überrollen, wenn der Penis in die Scheide oder den Po eindringt!

Wie packe ich das Kondom richtig aus? Prüfe zuerst, ob die Verpackung und das Kondom darin noch in Ordnung sind. Das lässt sich sehr schnell feststellen: Jedes Kondom wird zusammen mit etwas Luft eingeschweißt. Wenn Du die Kondomverpackung in die Hand nimmst und etwas drückst, spürst Du neben dem Kondom auch das Luftpolster. Ist das Luftpolster noch vorhanden, dann ist die Verpackung in Ordnung, denn die Luft konnte nicht entweichen. Damit ist auch das Kondom unbeschädigt. Ist das Haltbarkeitsdatum noch gültig? Das Kondom sollte keinesfalls abgelaufen sein.

Jetzt kannst Du die Kondomverpackung aufreißen. Durch die »Zacken« an der Verpackung geht das ganz leicht. Aber niemals eine Kondomverpackung mit einer Schere, den Zähnen, langen Fingernägeln oder anderen scharfen oder spitzen Gegenständen öffnen. Das könnte das Kondom beschädigen.

Wie setze ich das Kondom richtig auf? Zuerst solltest Du die Vorhaut zurückziehen. Es sei denn, Du bist beschnitten und hast daher keine Vorhaut. Das Kondom fasst Du mit zwei Fingern am Reservoir (»Zipfel«) und drückst so die Luft heraus. Das ist wichtig, denn im Reservoir soll sich nach dem »Drüberrollen« keine Luft befinden. Die »Rolle« (»Ring«) muss beim Überziehen außen sein, damit sich das Kondom richtig abrollen lässt.



Achtung: Wenn Du das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt hast, lässt es sich nicht abrollen **(1)**. Das Kondom dann **nicht** herumdrehen, sondern wegwerfen **(2)**! Denn es können sich schon Spermien oder Krankheitserreger auf der Oberfläche des Kondoms befinden. Diese sollten nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangen. Verwende also auf jeden Fall ein neues Kondom **(3 und 4)**!



Was ist mit Gleitmitteln?

Viele Kondome sind mit etwas Gleitmittel beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um den Penis mit dem Kondom leicht einzuführen (besonders beim Analverkehr!). Hierzu kann man Gleitmittel oder Gleitgel verwenden. Diese bekommt man in der Regel dort, wo man auch Kondome kaufen kann. Auf der Verpackung des Gleitmittels steht, ob es für Kondome geeignet ist. Gleitmittel gibt es auf wasserlöslicher oder Silikon-Basis.



Achtung: Lotionen, Vaseline oder andere öl- und fettthaltige Flüssigkeiten sind nicht als Gleitmittel geeignet! Sie beschädigen das Kondom!

Dann kann´s losgehen

Anschließend wird mit der freien Hand das Kondom am steifen Penis bis zur Peniswurzel abgerollt. Dies sollte leicht gehen. Keinesfalls ziehen oder zerren, denn das könnte das Kondom beschädigen. Wenn das Kondom sitzt und passt, kann es losgehen. Und wenn es mit dem Kondom nicht sofort klappt, dann nimm einfach ein neues. Übung macht schließlich den Meister!



Achtung: Benutze **nie zwei Kondome übereinander**. Gerade dadurch können sie leichter kaputt gehen!

Und danach? Den Penis nach dem Sex oder vor dem Erschlaffen aus der Scheide oder dem Po ziehen. Dabei unbedingt das Kondom am Ring festhalten. Sonst könnte es passieren, dass das Kondom abrutscht und im Körper der Partnerin oder des Partners bleibt. Hände und Penis sollte man nach dem Sex waschen. Das Kondom nach dem Gebrauch nicht ins Klo, sondern **in den Mülleimer** werfen!





Achtung: Benutze jedes Kondom immer nur einmal!
Verwende ein neues Kondom, wenn Du wieder Sex hast!

1.5 Bedenken?

Manche Menschen haben Bedenken in Sachen Kondome. Einige sind berechtigt und verständlich, weil es beim Sex auch um Gefühle geht. Außerdem braucht es etwas Übung, bis man Kondome schnell und einfach anwenden kann.

Was fast immer hilft: Ausprobieren und »drüber reden«.

Manche zweifeln an der Sicherheit und Zuverlässigkeit von Kondomen. Manche befürchten, dass Kondome zerreißen, abrutschen oder »versagen« könnten. In den meisten Fällen liegt das nicht am Kondom oder an Material- oder Produktionsfehlern. Fast immer ist eine falsche Anwendung der Grund für Pannen. **Korrekt benutzte Qualitätskondome** (mit CE-Prüfzeichen und gültigem Haltbarkeitsdatum) **bieten eine sehr gute Sicherheit.**

1.6 Ausprobieren

Je geübter Du mit Kondomen umgehen kannst, desto weniger stören sie und desto sicherer schützen sie.

Übung macht den Meister – hier macht der Spruch wirklich Sinn. Die richtige Anwendung von Kondomen kann jeder lernen. Viele Jungs und Männer üben erst einmal für sich. Natürlich kann man auch gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin trainieren. Jedoch solltest Du Kondome



Probier mal aus,

- ▶ wo Du Kondome kaufen kannst
- ▶ wie es ist, Kondome zu kaufen
- ▶ ob das gekaufte Kondom passt!
 - > ob es abrutscht
 - > ob es einengt
- ▶ ob Du es richtig anwenden kannst
- ▶ ob Du Dich im Umgang mit Kondomen sicher fühlst
- ▶ ob Du das Kondom auch im Dunkeln problemlos überziehen kannst
- ▶ ob Du mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner über Kondome und Safer Sex reden kannst

vor dem »Ersten Mal« ausprobiert haben, damit Du weißt, welches Kondom passt und am meisten Spaß macht.

Zum Üben kannst Du Dir Kondome in Deiner Größe oder zunächst in verschiedenen Größen besorgen und sie ausprobieren. Ideal sind Probiersets, die man zum Beispiel im Internet bestellen kann.



Mehr über das »drüber reden« findest Du in der Broschüre »**Sprich drüber: Safer Sex**« der BZgA oder im Internet unter www.machsmit.de



1.7 Drüber reden

Über Sex, Kondome, Verhütung, Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und HIV zu reden, ist nicht immer leicht. Manchmal braucht es etwas Mut, diese Themen anzusprechen. Trau Dich und versuche über Deinen Schatten zu springen. Besprich es mit Deinem Partner, Deiner Partnerin oder Deinen Sexualpartnern. Es geht um Deine und Eure Gesundheit und Zukunft.



Übrigens: Beide Sexualpartner sind dafür verantwortlich, dass beim Sex Kondome benutzt werden!

Mach's mit Kondom, wenn das Reden nicht klappt

Wenn Du nicht »drüber reden« willst oder kannst, dann benutze einfach ein Kondom! So schützt Du Dich und auch Dein Gegenüber.



Übrigens: Studien zeigen, dass viele junge Erwachsene heutzutage ganz selbstverständlich das Kondom nutzen – ohne groß drüber zu reden – und es gut finden, wenn der Partner oder die Partnerin es einfach machen. Das geht also auch!

1.8 Wenn das Kondom reißt oder abrutscht

Es kommt nicht häufig vor. Aber trotz aller Sorgfalt kann beim Schutz etwas schiefgehen. Doch keine Panik. Bei einer Panne mit dem Kondom kannst Du einiges tun. Das richtige Verhalten hilft Dir.

So kannst Du Dich vor einer Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen, wenn ein Kondom gerissen oder abgerutscht ist:

- ▢ Bei oralem Sex das Sperma sofort ausspucken und den **Mund** ausspülen (je schneller, desto besser). Nicht die Zähne putzen, denn das könnte eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.
- ▢ Der eindringende Partner kann seinen **Penis** samt Innenseite der Vorhaut sanft waschen. Urinieren (pinkeln) hilft, Reste von Körperflüssigkeiten des Partners oder der Partnerin zu entfernen.
- ▢ Bei Aufnahme von Sperma in die **Scheide** oder in den Enddarm (**Po**) ist von Scheiden- oder Darmspülungen abzuraten, weil sich das Infektionsrisiko durch mögliche Verletzungen erhöhen könnte. Durch Pressen bzw. Stuhlgang kannst Du versuchen, aufgenommenes Sperma teilweise aus der Scheide bzw. dem Enddarm zu entfernen. Äußerliches Abbrausen kann zur Risikominderung beitragen.
- ▢ Ist beim Sex Sperma in die Augen gelangt, spüle die **Augen** möglichst schnell mit Wasser aus.



Übrigens: Viele sexuell übertragbare Infektionen lassen sich gut behandeln oder mit Antibiotika heilen. Vorausgesetzt sie werden **rechtzeitig erkannt**.

Wenn Du befürchtest, Dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt zu haben, solltest Du möglichst bald zum Arzt gehen. Hier erfährst Du, welche Risiken tatsächlich bestanden haben und welche Untersuchungen oder Behandlungen eventuell nötig sind.

Wenn der Partner oder die Partnerin HIV-positiv ist

Wenn Du mit einem HIV-positiven Partner oder einer HIV-positiven Partnerin zusammen bist, solltest Ihr Euch über zusätzliche Möglichkeiten beraten lassen, das Risiko im Fall des Falles zu verringern.

So kannst Du Dich im Notfall vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen:

Durch eine Verhütungspanne ungewollt Vater oder Mutter zu werden, kann man durch die »Pille danach« verhindern. Gehe mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner deshalb möglichst schnell zu einer Frauenärztin, einem Frauenarzt oder einer Beratungsstelle (z.B. pro familia oder Arbeiterwohlfahrt, sofern dort eine Ärztin oder ein Arzt beschäftigt ist). Speziell am Wochenende kannst Du Dich auch an die Notdienste oder an ein Krankenhaus mit gynäkologischer Ambulanz wenden.



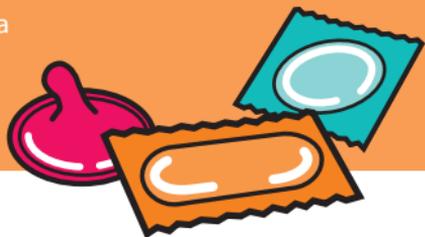
Informationen und Hilfe

Beratung und weiterführende Informationen oder Hilfe findest Du bei:

- Deinem Arzt oder Deiner Ärztin
- einem Gesundheitsamt in Deiner Nähe
- der Telefonberatung der BZgA.
Diese erreichst Du:
Tel. 0221 892031 jeden Tag ab 10.00 Uhr
oder per Internet: www.aidsberatung.de



Weitere Informationen zum Thema Safer Sex findest Du im Internet unter www.machsmit.de



2.1 Wozu eigentlich Kondome?

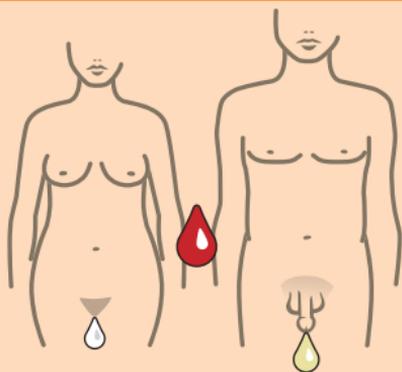
Kondome sind der beste Schutz vor HIV und AIDS. Außerdem schützen sie Dich und Deine Partnerin oder Deinen Partner vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen.

2.2 Was heißt eigentlich Safer Sex?

Safer Sex heißt, den Sex »sicherer« oder »geschützter« zu gestalten. Er beschreibt Verhaltensweisen und Vorsichtsmaßnahmen, die das Risiko einer Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) verringern. 100 % ig ausschließen lassen sich die Risiken meistens nicht. Deswegen heißt es »Safer Sex« und nicht »Safe Sex«.

Ein total sicherer Schutz wäre es zum Beispiel, wenn man gar keinen Sex mit anderen hat. Das ist aber für viele Menschen nicht erstrebens- oder wünschenswert. Für all diejenigen, die Sex mit anderen haben, ist deshalb Safer Sex die beste Entscheidung.

Das Prinzip von Safer Sex ist, den Austausch von möglicherweise ansteckenden Körperflüssigkeiten zu vermeiden. Solche Körperflüssigkeiten sind Sperma, Scheidenflüssigkeit oder Blut (z. B. Menstruationsblut). Diese können Krankheitserreger enthalten, die beim Schleimhautkontakt auf die Partnerin oder den Partner übertragen werden.



Körperflüssigkeiten: Was ist ansteckend?

- Blut
- Sperma
- Scheidenflüssigkeit

Schleimhäute hat der Mensch in der Scheide oder auf der Penisspitze und unter der Vorhaut, im Po, im Mund oder auch in den Augen. Kondome schützen beim Sex vor einem Schleimhautkontakt des Penis. Deshalb ist es wichtig, Kondome zu verwenden.

2.3 Die Safer Sex-Regeln

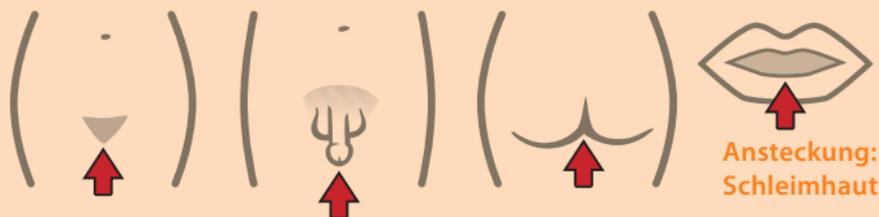
Für Safer Sex gibt es ein paar einfache und wirksame **Regeln**:

Die oberste Safer Sex-Regel lautet:

- a Blut- und Schleimhautkontakt vermeiden.**

Das heißt konkret:

- b** Eindringender Sex (in Scheide oder Po) nur mit Kondom
- c** bei oralem Sex (Blasen oder Lecken) kein Sperma, keine Scheidenflüssigkeit oder Menstruationsblut aufnehmen
- d** bei Verletzungen der Schleimhaut (z. B. im Mund) gilt besondere Vorsicht



a) Blut- und Schleimhautkontakt vermeiden

Der Aids-Erreger HIV kann durch Eindringen in die Blutbahn und über die Schleimhäute der Geschlechtsorgane und des Enddarms (im Po) übertragen werden. Kondome schützen!

b) Eindringender Sex

Einer der Hauptübertragungswege von HIV (Aids) oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ist der ungeschützte Geschlechtsverkehr. Also bei Vaginalsex oder Analsex ohne Kondom. Denn hierbei kommt es zu einem intensiven Kontakt mit den Schleimhäuten am Penis, in der Scheide oder im Po. Deshalb schütze Dich beim Geschlechtsverkehr stets mit Kondomen!



Achtung: Ohne Kondom »nur kurz« in die Scheide oder den Po einzudringen, ist kein Safer Sex. Ebenso schützt das »Eindringen ohne Samenerguss« nicht vor einer Ansteckung!

c) Oralsex

Auch beim Oralsex kann und sollte man sich schützen. Beim Blasen (Oralsex beim Mann) benutzt man am besten ein Kondom. Beim Lecken (Oralsex bei der Frau) empfehlen sich Dental Dams⁴ oder ein aufgeschnittenes Kondom, das auf die Schamlippen der Scheide gelegt wird. Beides verringert das Risiko einer Infektion.

Wer beim Oralsex keine Kondome oder Dental Dams verwenden möchte, sollte darauf achten, keine Scheiden- oder Samenflüssigkeit⁵ zu schlucken. So sinkt das Risiko einer HIV-Infektion deutlich.

⁴ **Dental Dams** sind Latextücher, die auf die Schamlippen der Scheide gelegt werden.

⁵ **Lusttropfen** gelten hierbei als gering gefährdend.



Vorsicht: Während der Periode besteht durch das Menstruationsblut ein erhöhtes Infektionsrisiko.

d Verletzungen

Bei Verletzungen der Schleimhaut ist besondere Vorsicht geboten. Denn durch offene oder wunde Stellen am oder im Mund (zum Beispiel Herpesbläschen), am oder im Po, an oder in der Scheide werden Krankheitserreger besonders leicht ausgetauscht.

Eintritts- und Austrittspforten für HIV können also auch wunde Stellen sein, die **durch andere sexuell übertragbare Infektionen verursacht** werden.



Vorsicht: Offene Wunden im Po oder in der Scheide sieht man nicht! Kleinere Verletzungen bemerkt man mit dem bloßen Auge häufig nicht, also schütze Dich mit Kondomen bei eindringendem Sex.

Generell gilt: Achte auf Dich und auf mögliche Veränderungen an Deinem Körper! Zögere nicht zum Arzt zu gehen, wenn Dir etwas auffällt, Du unsicher bist oder Fragen hast.

3 | HIV und STI



Safer Sex und Kondome schützen Dich **vor HIV und Aids** und vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

3.1 Was ist HIV und Aids?

HIV steht für »**H**umanes **I**mmundefekt **V**irus«. Das HI-Virus kann die Krankheit Aids auslösen. **AIDS** ist die Abkürzung für »**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome« und bedeutet übersetzt »Erworbene Schwäche des Immunsystems«.

Aids schwächt das körpereigene Abwehrsystem. Der Körper wird wehrlos gegen viele Krankheitserreger, die ein gesunder Mensch ohne Probleme abwehrt. Die durch die Schwächung des körpereigenen Immunsystems ausgelösten Krankheiten führen ohne Behandlung zum Tode.

Eine **HIV-Erkrankung ist nicht heilbar!** Wenn rechtzeitig mit einer so genannten antiretroviralen Therapie (ART) begonnen wird, bestehen gute Chancen, lange mit HIV leben und eine schwere Immunschwäche verhindern zu können. Dazu müssen die Medikamente (die oft schwere Nebenwirkungen haben können) allerdings regelmäßig und nach heutigem Wissensstand lebenslang eingenommen werden.



Übrigens: Wer mit HIV infiziert ist, kann – auch ohne an Aids erkrankt zu sein – andere Menschen mit dem Virus anstecken.

3.2 Was sind STI?

Neben HIV gibt es weitere sexuell übertragbare Infektionen, die so genannten **STI (Sexually Transmitted Infections)**. Das sind Krankheitserreger, die **beim Sex weitergegeben** werden können. Oft werden STI auch als »Geschlechtskrankheiten« bezeichnet. Diese Bezeichnung ist jedoch ungenau. Wenn eine sexuell übertragbare Infektion eine Erkrankung hervorruft, spricht man auch von **STD (Sexually Transmitted Diseases)**.

Frühzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten STI **gut heilbar!**

Ohne Behandlung hingegen kann es nach Jahren zu teilweise schweren Gesundheitsschäden kommen. Dazu zählen zum Beispiel Unfruchtbarkeit oder bleibende Schäden an inneren Organen.

Eine Behandlung setzt natürlich voraus, dass man eine Infektion erkannt hat. Das Problem ist, dass sich manchmal nur sehr schwache Symptome zeigen. Manche Symptome klingen sogar von selbst wieder ab, obwohl die Infektion weiter besteht. Damit Du eine STI frühzeitig erkennen kannst, solltest Du mehr über die Symptome wissen.

Die Tabelle auf den Seiten 30/31 nennt Dir die wichtigsten Anzeichen einer Infektion.



Übrigens: Gegen manche STI gibt es eine Schutzimpfung. Erkundige Dich bei Deinem Arzt oder im Internet unter www.gib-aids-keine-chance.de

	Symptome	Wichtigste Ansteckungswege
HIV	<ul style="list-style-type: none">  anfangs manchmal wie Grippe  oft viele Jahre keine Anzeichen! 	<ul style="list-style-type: none">  Sex ohne Kondom
STI	<ul style="list-style-type: none">  Brennen beim Wasserlassen  Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po  Schmerzen im Rachen, im Bauch, am Penis oder in der Scheide  Jucken, Hautrötung  Geschwüre, Hautveränderungen (auch am Mund)  aber auch geringe oder keine Anzeichen möglich! 	<ul style="list-style-type: none">  Sex ohne Kondom  außerdem möglich: Kontakt mit Geschwüren und Schleimhäuten (auch am / im Mund)

Vorbeugung und Schutz



Kondome schützen

Samen- oder Scheidenflüssigkeiten (auch Menstruationsblut) nicht auf Wunden & Schleimhäute bringen



Kondome können schützen



Impfung gegen einzelne STI



keine Geschwüre berühren

Folgen

Aids

- › Schwächung des Immunsystems
- › lebensbedrohlich
- › nicht heilbar
- › aber therapierbar

unbehandelt und je nach STI:

- › Unfruchtbarkeit
- › Entzündungen
- › bleibende Organschäden
- › chronisch verlaufende Erkrankungen

Risiko steigt, sich mit HIV anzustecken

Und nun? Was tun?



HIV-Test (anonym) und Beratung bei Unsicherheit und Verdacht



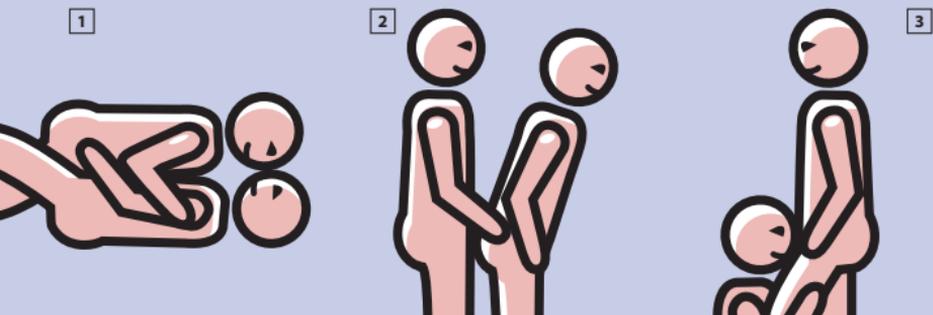
oder gehe zum Arzt Deines Vertrauens



Besuch beim Arzt des Vertrauens auch bei Verdacht



Partner/ Partnerin informieren



3.3 Wie werden HIV und STI übertragen?

HIV wird häufig bei ungeschütztem Sex übertragen, vor allem bei:

- 1 **Vaginalsex ohne Kondom** (Penis in der Scheide)
- 2 **Analsex ohne Kondom** (Penis im Po)
- 3 **Oralsex ohne Kondom** (Sex mit dem Mund)



Übrigens: Eine HIV-Infektion kann man niemandem ansehen!

STI werden vor allem übertragen durch:

- 1 Vaginalsex ohne Kondom
- 2 Oralsex ohne Kondom
(Einige STI werden auch ohne Samenerguss im Mund oder über den Kontakt mit Scheidenflüssigkeit übertragen!)
- 2 Analsex ohne Kondom
- 2 Intensives Küssen und Kontakt mit Geschwüren oder Ausfluss
- 2 Berühren offener Wunden oder Bläschen der Haut



Vorsicht: Besonders groß ist das Risiko, sich mit HIV anzustecken, wenn man bereits eine andere STI hat!

Dazu muss jedoch:

- 1 Eine Partnerin oder ein Partner HIV oder eine andere STI haben, und
- 2 für die sexuelle Übertragung virushaltige oder bakterienreiche Körperflüssigkeit (Samen- oder Scheidenflüssigkeit, Blutspuren) in ausreichender Menge und Konzentration auf die Schleimhäute der Geschlechtsteile, des Pos, des Mundes gelangen oder in verletzte Haut oder Schleimhäute eindringen.



Vorsicht: Bei Oralsex ist das Übertragungsrisiko vor allem dann am größten, wenn der Samenerguss im Mund erfolgt oder Scheidenflüssigkeit aufgenommen wird⁶.

So kannst Du eine Ansteckung beim Sex vermeiden:

- › Du und Deine Partnerin oder Dein Partner seid einander sexuell treu **und**
- › Ihr habt Euch auf HIV und STI testen lassen und wisst, dass Ihr nicht infiziert seid.
- › Du machst **Safer Sex** und **verwendest Kondome!**
- › Du achtest auf Dich und auf Anzeichen von STI.

Bei Verdacht oder Unsicherheit gehst Du zum Arzt.

⁶ Über die Virusmenge von HIV im so genannten Lusttropfen kann man keine sicheren Angaben machen. Das Infektionsrisiko dadurch allein (also ohne dass Sperma in den Mund kommt) ist nach heutiger Kenntnis als äußerst gering einzustufen.



Übrigens: Mit vielen STI kann man sich immer wieder anstecken! Man wird nach einer behandelten Infektion nicht »immun«.



Vorsicht: Wenn jemand schon eine sexuell übertragbare Infektion (STI) hat, steigt das Risiko, sich auch mit HIV anzustecken. Der Grund: Viele **STI schädigen Schleimhäute** und das HI-Virus kann dann leichter eindringen.

3.4 Wie kann ich HIV oder andere STI erkennen?

Ob man HIV hat, kann man nur selten selbst erkennen. Ein **HIV-Test** gibt Dir Gewissheit und Auskunft über eine mögliche Infektion.

Der HIV-Test

Der HIV-Test zeigt, ob man eine HIV-Infektion hat oder nicht. Die heute üblichen Testverfahren suchen nach HIV-Antikörpern im Blut (Antikörpertest) oder direkt nach dem Virus (Virusnachweis).

Antikörper können oftmals schon nach drei bis sechs Wochen nach einer Ansteckung mit HIV nachgewiesen werden. Spätestens aber nach drei Monaten erhält man ein zuverlässiges Ergebnis. Wenn man einen Risikokontakt (»risikanten« Sex) hatte, gilt deshalb: Sofern nach einem Risikokontakt verdächtige Symptome auftreten – so bald als möglich zum Arzt. Ansonsten drei Monate warten und dann den Test machen.



Wann zum HIV-Test?

Es gibt viele Gründe, sich testen zu lassen: Wenn man eine Ansteckung befürchtet. Wenn man sich in der Partnerschaft ungeschützten Sex wünscht. Oder wenn man Krankheitszeichen wie anhaltendes Fieber, Nachtschweiß, andauernde schwere Durchfälle oder dauernde Lymphknotenschwellungen bemerkt.

Beratung und HIV-Test

Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland hat sich bereits schon einmal Sorgen gemacht, ob er sich mit HIV angesteckt haben könnte. Am besten ist in einer solchen Situation ein Beratungsgespräch. Hier lässt sich klären, ob ein Ansteckungsrisiko bestanden hat.

Einen HIV-Test kann man zum Beispiel anonym und meist auch kostenlos bei den Aids-Beratungsstellen der Gesundheitsämter machen. Unter **www.aidsberatung.de** findest Du eine Übersicht über solche Beratungsstellen.

Wie Du STI erkennen kannst, erfährst Du auf der nächsten Seite.



Mögliche
Anzeichen
einer STI

Anzeichen für STI

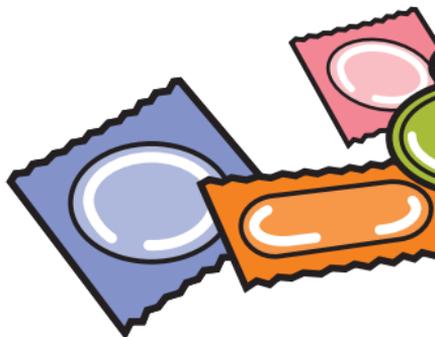
Veränderungen am Penis, an der Scheide, am Po, am Mund oder an der Haut können auf eine STI hinweisen. Aber sie können auch andere Ursachen haben.

Eine STI zu erkennen, ist nicht immer leicht. Manchmal sind die Anzeichen nur für ein paar Tage sichtbar und verschwinden danach oft von allein. Doch damit ist die Infektion nicht geheilt! Sie kann sich im Körper verstecken. Um sicher zu sein, **geh bald zur Ärztin oder zum Arzt und kläre es ab!**



Übrigens: Es gibt auch Fachärzte für STI. In gynäkologischen, urologischen und hautärztlichen Praxen findest Du Hilfe.

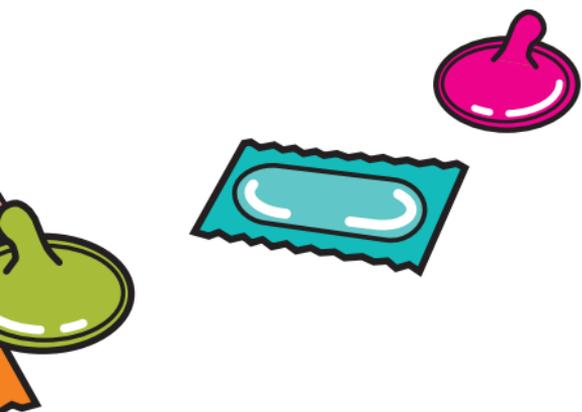
Weitere Informationen zu Symptomen findest Du in der Tabelle auf Seite 30/31 oder im Internet unter www.machsmitt.de und www.sti-ratgeber.de





Also schütze Dich!

Nimm Kondome und pass auf Dich und Deine Partnerin oder Deinen Partner auf. Dann kannst Du auch den Sex sorgenfrei genießen.



Die Liste auf den Seiten 38 / 39 zeigt Dir, wie man Kondome richtig verwendet und was man unbedingt vermeiden sollte, damit das Kondom auch den nötigen Schutz bietet und Spaß macht.

Kondom-Check

So soll's sein



Kondom passt

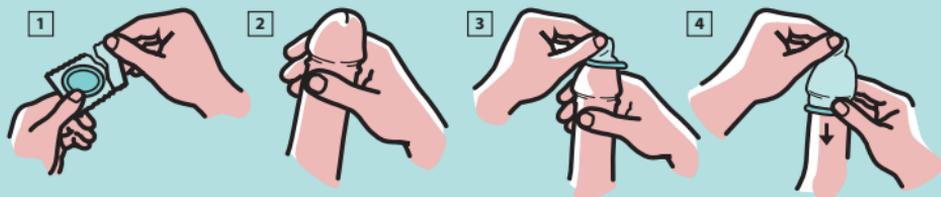
Kondom mit CE-Siegel

Luftpolster der Kondomverpackung ist spürbar

Kondom lagert in Zimmertemperatur

Aufgedrucktes Verfallsdatum liegt noch in der Zukunft

Richtige Anwendung des Kondoms:



- 1 Kondom vorsichtig auspacken
 - 2 Vorhaut zurückziehen (falls Du eine hast)
 - 3 Reservoir zudrücken und Kondom aufsetzen; der »Ring« muss außen liegen
 - 4 Abrollen, nicht ziehen!
- ▢ Bei Stellungswechsel Kondom festhalten
 - ▢ Nach dem Sex den Penis aus der Scheide oder dem Po herausziehen, bevor er schlaff wird. Das Kondom dabei festhalten

Öl- & fettfreies, für Kondome geeignetes Gleitgel wird verwendet

So nicht



Kondom ist zu eng | Kondom ist zu weit

Kondomverpackung ist beschädigt

Kondom lag wochenlang in der Sonne oder im Geldbeutel

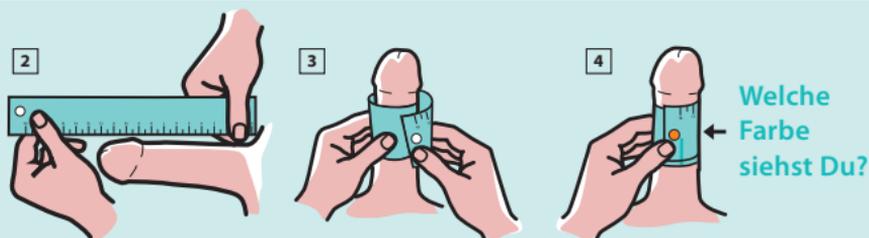
Verfallsdatum ist abgelaufen

Häufige Fehler bei der Verwendung:

- ▢ Die Verpackung wird mit den Zähnen oder scharfen Gegenständen geöffnet
- ▢ Vorhaut wurde nicht zurückgezogen
- ▢ Gleitgel wird vor Nutzung in das Kondom gegeben
- ▢ Kondom wird verkehrt aufgesetzt und dann herumgedreht
- ▢ Beim Aufsetzen des Kondoms wurde vergessen, die Luft aus dem Reservoir zu drücken
- ▢ Es werden zwei Kondome übereinander gezogen
- ▢ Überziehen des Kondoms mit kräftigem Zug statt Abrollen
- ▢ Bei Stellungswechsel oder nach dem Sex wird das Kondom beim Herausziehen nicht festgehalten
- ▢ Das Kondom wird zweimal verwendet

Öl- oder fetthaltiges Gleitmittel (z. B. Vaseline) wird verwendet

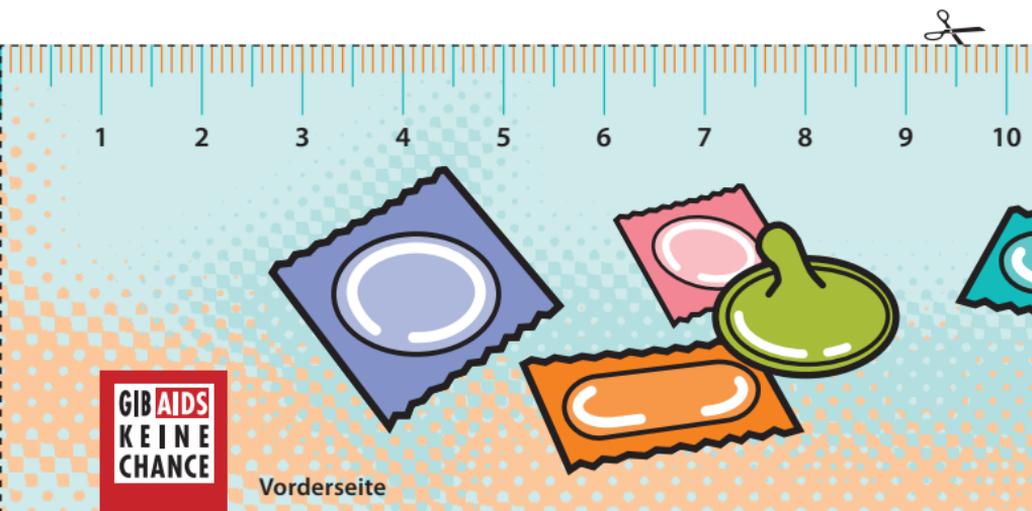
Dein mach's-mit-Maßband



Messen, aussuchen, kaufen!

- 1 Schneide das mach's-mit-Maßband hier aus. Und stanze mit einem Locher den »roten« Punkt auf dem Maßband aus. (**ohne Abbildung**)
- 2 Jetzt nimmst Du das Maßband und legst es mit der Vorderseite **oben** auf den steifen Penis. Von der Peniswurzel wird das Maßband nun bis zur Eichelspitze gezogen, um die Länge abzulesen.

Länge: cm





Hinweis: Beachte aber bitte, dass dies nur zur Orientierung ist. Du kannst hiermit die Suche nach dem passenden Kondom vereinfachen.

- Bei Kondomen wird die Breite angegeben. Beim Penis misst man jedoch den **Umfang**. Nimm Dein mach's-mit-Maßband und **drehe es auf die Rückseite**. Hier siehst Du die Ziege. Lege deren Kopf zuerst am Penis an. Nun wickelst Du einmal das Maßband um den steifen Penis, und zwar an der dicksten Stelle. Wenn Du nun durch das ausgestanzte Loch schaust, kannst Du eine Farbe erkennen.
- Welche Farbe siehst Du? Diese empfiehlt Dir Deine passende Kondomgröße. Orange bedeutet z. B., dass Dir Standardkondome passen könnten. Die Orientierungshilfe findest Du **auf der Rückseite** des Maßbandes.



Hinweis: Wenn Du Deine Penisgröße mit einem anderen Maßband ermitteln möchtest, findest Du eine Anleitung hierfür auf den Seiten 8 und 9.



Stanze diesen Punkt
mit einem Locher aus!



Impressum

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit,
gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Konzept und Text Michael Eckert

Redaktion Wolfgang Müller, Michael Eckert

Gestaltung Bosbach Kommunikation & Design GmbH

Druck Broermann, Spich

1. Auflage 2010 | Bestellnummer 70520000

Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger
oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.



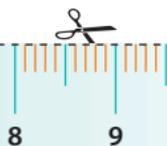
Guck durch:
Welche Farbe
siehst Du?

Orientierungshilfe ▶

Mein Penisumfang ▶

**Stanze diesen Punkt
mit einem Locher aus!**

Rückseite



Probiere doch mal
kleinere Kondome aus
(z. B. 49 mm und kleiner)





Hinweis: Mit der Orientierungshilfe des Maßbandes kannst Du Dein passendes Kondom finden!
Also, ausschneiden und losmessen!

Die Maße

Die Maße von Kondomen werden in Länge und Breite angegeben. Für die Sicherheit des Kondoms spielt dabei die Breite eine größere Rolle als die Länge!

- ▷ **Kleinere Kondome:**
Breite ca. 4,9 cm / Länge ca. 17,0 cm
- ▷ **Standardkondome:**
Breite ca. 5,2 cm / Länge ca. 18,5 cm
- ▷ **Größere Kondome:**
Breite ca. 5,5 cm / Länge ca. 20,0 cm



mal
aus!
ner)

Standardkondome
könnten Dir passen!
(z. B. 52 mm)

Probiere doch mal
größere Kondome aus!
(z. B. 55 mm und größer)

Zum Messen des
Penisumfangs hier
das Maßband anlegen!



Vorsicht: Schnittkante! Verletzungsgefahr!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln