

Safer Sex und Kondome - gut zu wissen



**LIEBES
LEBEN**

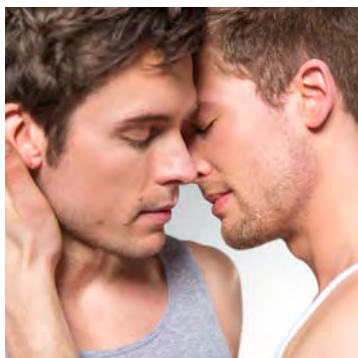


**in Leichter
Sprache**

**Es ist deins.
Schütze es.**



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Schutz beim Sex 4

Warum ist Schutz beim Sex wichtig? 8

Wie kann ich mich beim Sex schützen? 14

Kondome 30

Wie benutze ich das Kondom richtig? 34

Wie finde ich das richtige Kondom? 45

Wo kaufe ich Kondome? 51

Wie hebe ich Kondome auf? 53

Was kann ich machen, wenn mal
etwas schief geht? 55

Einfach drüber sprechen! 58

Wie kann ich über Safer Sex sprechen? 63

Geschichten über Safer Sex:

Was stimmt davon? 68

Wo kann ich eine Beratung bekommen? 73

Schutz beim Sex

Sex gehört zum Leben dazu.
Für viele Menschen ist Sex wichtig.
Und macht Spaß.

Die Menschen sind verschieden.
Die Möglichkeiten beim Sex auch.
Jeder hat beim Sex einen eigenen Geschmack.
Das bedeutet:
Der eine hat bestimmte Sachen beim Sex gerne.
Der andere will das überhaupt nicht.
Er hat andere Sachen lieber.

Manche Menschen sagen:
Streicheln und Küssen ist schon Sex.
Andere Menschen sagen:
Nein, das ist noch kein Sex.

Manche Menschen sprechen nur mit der Partnerin
oder dem Partner über Sex.
Andere Menschen sprechen mit jedem über Sex.

Wie du Sex machst – das ist deine Sache.
Mit wem du Sex machst – das ist auch deine Sache.
Du bestimmst, mit wem du Sex machst.
Und wie du Sex machen willst.

Du hast aber auch Verantwortung.
Für dich selbst.
Und für deine Sex-Partnerin.
Oder deinen Sex-Partner.

Verantwortung bedeutet:
Du musst aufpassen.
Damit beim Sex nichts passiert, was du nicht willst.
Oder was deine Partnerin oder dein Partner nicht will.
Oder damit du beim Sex nicht krank wirst.
Oder damit deine Partnerin oder dein Partner
beim Sex nicht krank wird.



Du kannst **dich schützen**.

Und du kannst **deine Sex-Partnerin oder deinen Sex-Partner schützen**.

Das bedeutet: Du kannst etwas tun.

Damit du beim Sex nicht krank wirst.

Oder damit deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner nicht krank wird.

Darum geht es in diesem Heft:

Wie kann ich mich beim Sex schützen?

Und wie kann ich meine Sex-Partnerin oder meinen Sex-Partner beim Sex schützen?

Warum ist Schutz beim Sex wichtig?

Beim Sex kann man sich mit Krankheiten anstecken.

Das bedeutet:

Deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner hat eine Krankheit.

Du hast Sex mit der Sex-Partnerin oder dem Sex-Partner. Und bekommst die Krankheit auch.

Dann sagt man:

Du hast dich bei deiner Sex-Partnerin oder deinem Sex-Partner angesteckt.

Diese Krankheiten nennt man:

Sexuell übertragbare Infektionen.

Die Abkürzung ist **STI**.

Manche STI-Krankheiten sind nicht schlimm.

Aber manche STI-Krankheiten sind gefährlich.

Davon kann man sogar sterben.



Für die meisten STI-Krankheiten gibt es gute Medikamente.

Man kann die Medikamente nehmen.

Und wird wieder gesund.

Wichtig ist: Man muss früh genug wissen:

Welche Krankheit habe ich.

Und: Man muss die Medikamente früh genug nehmen.

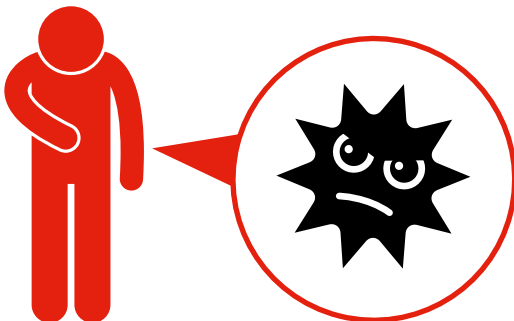
Zu den STI-Krankheiten gehört auch HIV.

So spricht man das: ha i fau

Wenn man nichts gegen den HIV-Virus macht, dann kann man AIDS bekommen.

Der HIV-Virus ist ein Krankheits-Keim.
Der HIV-Virus macht den Körper schwach.
Der Körper kann sich nicht mehr gegen
andere Krankheits-Keime wehren.
So kommen immer mehr Krankheits-Keime
in den Körper.
Und machen den Körper schwer krank.

Manche Menschen haben den HIV-Virus
in ihrem Körper.
Man sagt:
Diese Menschen sind **HIV-positiv**.



HIV-positive Menschen können andere Menschen beim Sex mit dem HIV-Virus anstecken.

Der HIV-Virus geht nicht mehr weg.

Es gibt aber Medikamente.

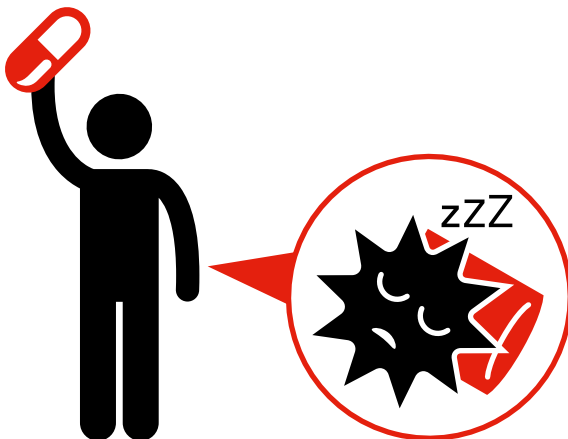
Die Medikamente machen den HIV-Virus langsamer.

Der HIV-Virus schläft.

Wenn man die Medikamente immer nimmt,
dann geht es einem gut.

Wenn man die Medikamente lange genug nimmt,
dann kann der HIV-Virus nicht mehr viel machen.

Dann steckt man seine Sex-Partnerin oder seinen
Sex-Partner auch nicht mehr an.





Viele Menschen denken:
Eine Krankheit vom Sex? – Ich doch nicht!
So was bekomme ich nicht.

Das stimmt aber nicht!

Jeden Tag stecken sich auf der Welt ungefähr
eine Million Menschen mit einer STI-Krankheit
an. Das kann dir auch passieren.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht:
Du kannst dich schützen!

Wie kann ich mich beim Sex schützen?

Beim Sex gibt es viele Möglichkeiten:



Vaginal

Das bedeutet: in der Scheide.



Anal

Das bedeutet: im Po.



Oral

Das bedeutet: mit dem Mund.



Mit **Sex-Spielzeug** oder
ohne **Sex-Spielzeug**.



Petting

Das bedeutet: Streicheln, Küssen,
Schmusen und mehr.

Manche machen immer wieder die gleichen Sachen.
Und haben Spaß.

Andere wollen immer wieder etwas anderes machen.
Und probieren neue Sachen aus.

Alle können das so machen, wie sie es gerne haben.

Viele wissen:

Kondome schützen.

Vor dem HIV-Virus.

Und vor manchen anderen STI-Krankheiten.

Beim Sex in der Scheide oder im Po kann man
Kondome benutzen.

Damit man sich nicht mit dem HIV-Virus ansteckt.

Oder mit einer anderen STI-Krankheit.

Oder damit man seine Sex-Partnerin oder
seinen Sex-Partner nicht mit dem HIV-Virus ansteckt.

Aber es gibt nicht nur Sex in der Scheide.

Oder Sex im Po.

Es gibt noch viele andere Möglichkeiten.

Dabei kann man sich auch anstecken.

Aber man kann sich schützen.

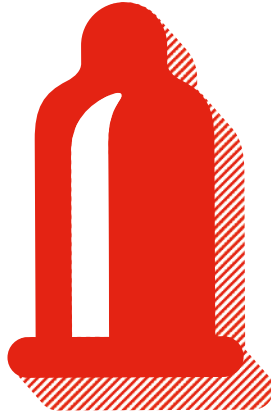


Vaginal-Sex und Anal-Sex

Vaginal kommt von **Vagina**. Das bedeutet: Scheide.
Beim **Vaginal-Sex** geht der Penis in die Scheide.
Man sagt auch: Der Penis dringt in die Scheide ein.

Anal kommt von **Anus**. Das ist das Loch im Po.
Beim **Anal-Sex** dringt der Penis in den Po ein.

Schutz beim Sex



Beim Vaginal-Sex und beim Anal-Sex kann man sich leicht mit dem HIV-Virus anstecken.

Oder mit einer anderen STI-Krankheit.

Benutze deshalb besser ein Kondom.

Auch wenn der Penis nur kurz in der Scheide ist.

Oder im Po.

Es gibt auch **Kondome für die Frau**.

Sie heißen **Femidome**.

Die Femidome schützen auch vor dem HIV-Virus.

Und vor anderen STI-Krankheiten.

Mehr Infos dazu findest du im Internet:

www.liebesleben.de/leichte-sprache

Schutz vor HIV

Du willst dich beim Sex nicht mit dem HIV-Virus anstecken.

Dann kannst du beim Sex ein Kondom benutzen.

Kondome schützen vor einer Ansteckung mit dem HIV-Virus.

Man kann sich auch noch anders vor einer Ansteckung mit dem HIV-Virus schützen.

**Mehr Infos dazu findest du im Internet:
www.liebesleben.de/leichte-sprache**



Oral-Sex

Oral-Sex bedeutet: **Sex mit dem Mund.**

Man sagt auch: **Lecken.** Oder: **Blasen.**

Beim Oral-Sex leckt man
den Penis oder die Scheide.

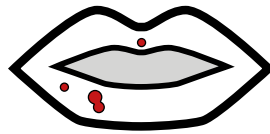
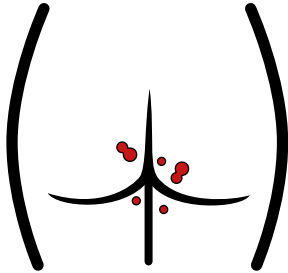
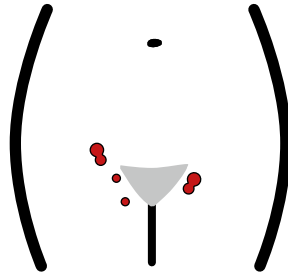
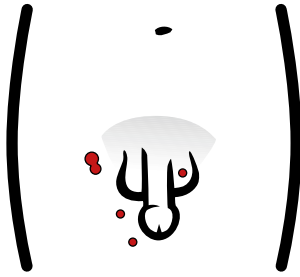
Oder den Po.

Oder man macht etwas mit den Lippen.

Oder mit den Zähnen.

Beim Oral-Sex kann man sich auch mit
STI-Krankheiten anstecken.

Du kannst dich aber schützen.



Pass auf, dass **keine Körper-Flüssigkeit** in deinen Mund kommt.

Eine **Körper-Flüssigkeit** ist zum Beispiel Sperma. Oder Blut.

Du kannst beim Oral-Sex auch ein Kondom benutzen. Dann passiert das nicht.

Bei manchen Menschen verändert sich die Haut, wenn sie eine STI-Krankheit haben.

Man sieht zum Beispiel Herpes-Bläschen.

Oder Feig-Warzen und andere »Knubbel« auf der Haut.

Die Bläschen oder Knubbel können auch am Penis sein.

Oder an der Scheide. Am Po. Oder am Mund.

Wenn du solche Bläschen oder Knubbel siehst, dann mach besser keinen Sex mit dem Mund.

Lass dich impfen!

Für bestimmte STI-Krankheiten gibt es Impfungen.
Zum Beispiel gegen **Hepatitis A** und **Hepatitis B**.
Oder gegen **HPV**.

Das ist ein Krankheits-Keim.

Davon kann man Krebs bekommen.

Bei der Impfung bekommt man eine Spritze.

Wenn später Krankheits-Keime in den Körper kommen,
dann erkennt der Körper die Krankheits-Keime.
Und kann sich wehren.

Dann wird der Körper nicht krank.

Wenn du mehr darüber wissen willst,
dann frag eine Ärztin oder einen Arzt.

Mehr Infos dazu findest du im Internet:

www.liebesleben.de/leichte-sprache





Petting: Streicheln, Küssen, Schmusen und mehr

Sex geht auch ohne Penis in der Scheide oder im Po. Man kann sich auch streicheln, küssen oder miteinander schmusen.

Das nennt man: **Petting**.

Viele Menschen haben das gerne.

Beim Petting kann man sich auch mit einer Krankheit anstecken.

Das passiert aber nicht oft.

Wenn du Bläschen, Warzen oder andere Knubbel auf der Haut siehst, dann sei vorsichtig.

Und fass die Knubbel nicht an.

Die Knubbel sind vielleicht sehr ansteckend.

Manche Menschen gehen beim Petting
mit dem Finger in die Scheide.
Oder in den Po.
Wasch dir vorher und nachher die Hände.
Du musst auch aufpassen, wenn du
Schmuck an den Händen hast.
Zum Beispiel Ringe.
Oder wenn du scharfe Finger-Nägel hast.
Damit kannst du deine Sex-Partnerin oder
deinen Sex-Partner verletzen.

Wichtig

Sauberkeit ist immer wichtig.

**Dann merkt man schneller,
ob man krank ist.**

Aber Vorsicht!

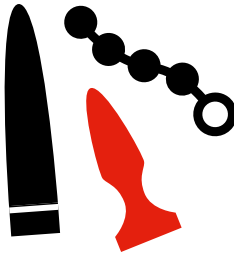
**Manche Sachen zum Sauber-machen
sind schlecht für den Körper.**

Zum Beispiel Sprays für die Scheide.

**Die Sprays töten gesunde Keime
auf der Haut. Oder in der Scheide.**

**Dann kommen Krankheits-Keime
leichter in den Körper.**

**Weil der Körper sich dann nicht
mehr richtig wehren kann.**



Sex-Spielzeug

Manche Menschen benutzen gerne Sex-Spielzeug beim Sex.

Zum Beispiel Penisse aus Gummi.

Oder andere Sachen.

Sie haben dann mehr Spaß beim Sex.

Sex-Spielzeug steckt man oft in die Scheide.

Oder in den Po.

Wenn man sie wieder rauszieht,
dann sind sie verschmiert.

Wenn man sie dann wieder woanders reinsteckt,
dann kann man sich mit einer STI-Krankheit
anstecken.

Oder wenn man die Sachen dann anfasst.

Und sich nicht die Hände wäscht.

Dann kann man sich auch mit einer STI-Krankheit
anstecken.

Du kannst dich und deine Sex-Partnerin schützen.
Oder deinen Sex-Partner.

Benutze Kondome für das Sex-Spielzeug.

Wenn du das Sex-Spielzeug rausziehst und
woanders wieder reinsteckst,
dann musst du immer ein neues Kondom nehmen.
Jedes Mal!

Mach den Safer-Sex-Check!

Safer Sex ist Englisch.

So spricht man das: Säfer Sex

Safer Sex bedeutet:

Mehr Sicherheit beim Sex.

Check ist auch Englisch und bedeutet:

Test

So spricht man das: Tschäk

Den Safer-Sex-Check kannst du im
Internet machen:

www.liebesleben.de/safer-sex-check

Wenn du mit dem Test fertig bist,
dann weißt du:

So kannst du dich schützen.

A decorative border with a repeating red zigzag pattern surrounds the central white area.

Kondome

Viele Menschen wissen:

Das Kondom schützt vor dem HIV-Virus.

Und vor anderen STI-Krankheiten.

Mit einem Kondom steckt man sich nicht so schnell mit einer STI-Krankheit an.

Das Kondom schützt auch vor einer Schwangerschaft.

Zum Beispiel, wenn du kein Baby willst.

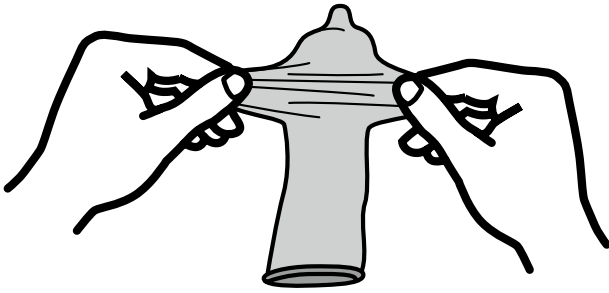
Oder wenn deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner kein Baby will.

Viele Frauen nehmen die Pille.

Die Pille schützt auch vor einer Schwangerschaft.

Sie schützt aber nicht vor HIV.

Oder vor anderen STI-Krankheiten.



Kondome sind meistens aus **Latex**.

Latex ist so ähnlich wie Gummi.

Das Latex ist ganz dünn.

Viel dünner als deine Haut.

Und es ist sehr **reiß-fest**.

Das bedeutet:

Man kann ganz fest dran ziehen.

Es geht nicht so schnell kaputt.

Es gibt auch Kondome ohne Latex.

Die sind auch ganz dünn.

Und reiß-fest.



Kondome sind sehr sicher.

Gute Kondome erkennst du an
dem **CE-Zeichen**.



Kondome schützen - und sind sexy

**Sex soll Spaß machen.
Auch Sex mit Kondomen soll
Spaß machen.
Deshalb gibt es ganz viele
verschiedene Kondome.
Zum Beispiel bunte Kondome.
Kondome, die gut schmecken.
Für Menschen, die gerne Sex
mit dem Mund machen.
Oder Kondome mit Knubbeln.
Da ist für jeden etwas dabei.**



Wie benutze ich das Kondom richtig?

Als Erstes musst du schauen:

Ist die Verpackung von dem Kondom in Ordnung?

Jedes Kondom ist einzeln eingepackt.

In jedem Kondom-Tütchen ist ein bisschen Luft.

Nimm das Kondom-Tütchen in die Hand.

Drück ein bisschen auf das Tütchen.

Dann fühlst du das Kondom.

Und du fühlst die Luft in dem Tütchen.

Dann ist alles in Ordnung.

Wenn keine Luft mehr in dem Tütchen ist,
dann ist das Tütchen kaputt.

Dann benutze das Kondom nicht.

Dann musst du **auf das Haltbarkeits-Datum schauen.**

Das **Haltbarkeits-Datum** bedeutet:

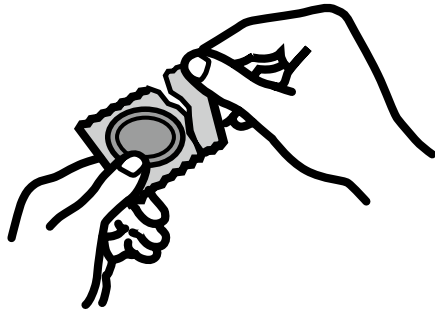
So lange kannst du das Kondom benutzen.

Wenn das Haltbarkeits-Datum schon vorbei ist,
dann benutze das Kondom nicht mehr.

Viel hilft nicht immer viel ...

**Manche Menschen glauben:
Zwei Kondome übereinander
sind besser als eins.
Das stimmt nicht!**

**Und ganz wichtig:
Ein Kondom darf man nur
einmal benutzen!**



1. Das Kondom aus der Verpackung nehmen

Am Rand von den Kondom-Tütchen sind Zacken.
So kann man das Tütchen ganz leicht aufreißen.
Mach das Kondom-Tütchen niemals
mit einer Schere auf.
Oder mit anderen scharfen oder spitzen Sachen.
Damit kannst du das Kondom kaputt machen.



2. Den steifen Penis festhalten und die Vorhaut zurückziehen

Zieh das Kondom erst über den Penis, wenn der Penis steif ist.

Dann passen das Kondom und der Penis zusammen.
Wenn der Penis noch nicht steif ist, dann passt das Kondom nicht.

Die Vorhaut ist die Haut an der Spitze vom Penis.
Man kann die Haut hin und her schieben.
Zieh die Vorhaut ein bisschen zurück.

Manche Männer haben keine Vorhaut mehr.
Man sagt: Diese Männer sind beschnitten.
Bei einem beschnittenen Mann muss man die Vorhaut nicht zurückziehen.



3. Das Kondom auf den Penis setzen und Luft rausdrücken

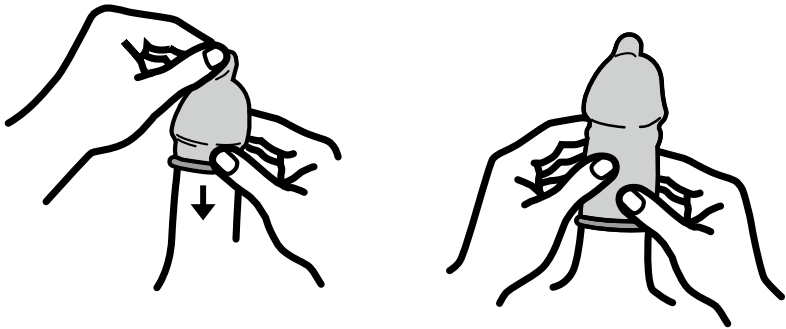
Jedes Kondom hat an der Spitze einen Zipfel.

Drücke den Zipfel mit 2 Fingern zusammen.

Dann geht die Luft raus.

Setze das Kondom erst auf den Penis,
wenn die Luft raus ist.

Die Rolle vom Kondom muss außen sein!



4. Mit einer Hand festhalten.

Mit der anderen das Kondom abrollen.

Halte das Kondom oben fest.

Roll es vorsichtig über den Penis.

Das geht ganz leicht.

Nicht ziehen oder reißen.

Damit das Kondom nicht kaputt geht.

Wenn es nicht klappt:

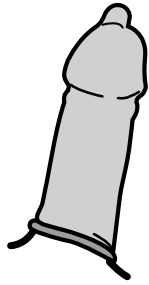
Dann probiere es noch einmal.

Mit einem neuen Kondom.

5. Weiter abrollen. Bis ganz nach unten.

Rolle das Kondom bis ganz nach unten ab.

Bis es ganz über dem Penis ist.



6. So sitzt das Kondom richtig

Irgendwann ist der Penis nicht mehr steif.

Dann passt das Kondom nicht mehr.

Und rutscht vom Penis runter.

Das darf nicht passieren!

Zieh den Penis mit dem Kondom **vorher** raus.

Wirf das benutzte Kondom in den Müll-Eimer.

Nicht in die Toilette!



Tipp:

Der Penis soll leicht in die Scheide gehen.
Oder in den Po.

Die Scheide oder der Po müssen feucht
genug sein. Sonst tut das weh.
Oder ist nicht schön.

Man kann ein **Gleit-Mittel** benutzen.
Zum Beispiel eine besondere Creme.
Dann geht der Penis leicht in die Scheide.
Oder in den Po.

Wenn man Sex im Po macht, dann
braucht man meistens ein Gleit-Mittel.

Pass aber auf, dass du das richtige Gleit-Mittel benutzt.

Schau auf die Verpackung von dem Gleit-Mittel.

Dort muss stehen:

Das Gleit-Mittel ist für Kondome geeignet.

Das bedeutet:

Du kannst das Gleit-Mittel benutzen, wenn du ein
Kondom benutzt.

Benutze keine Körper-Milch. Oder irgendeine Creme.

Oder Öl. Oder andere Sachen.

Davon kann das Kondom kaputt gehen.



Üben! Üben! Üben!

**Am Anfang klappt das mit dem
Kondom vielleicht noch nicht so gut.
Dann musst du einfach üben.
Immer wieder!
Das kannst du alleine machen.
Oder zu zweit.
Dann klappt das bald ganz von allein.**





Kondome
Mix

10 Kondome
extra feucht, perfect gemoed,
superdun & extra sterk

Made in France

CE 011

Wie finde ich das richtige Kondom?

Es gibt ganz viele verschiedene Kondome.
Glatte Kondome oder Kondome mit Knubbeln.
Bunte Kondome oder Kondome ohne Farbe.
Kondome, die gut riechen.
Oder Kondome, die gut schmecken.
Für jeden ist etwas dabei.

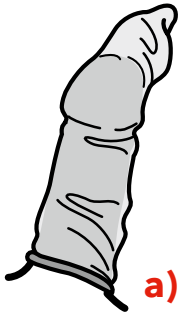
Am wichtigsten ist: Das Kondom muss passen!

Es darf nicht zu groß sein.

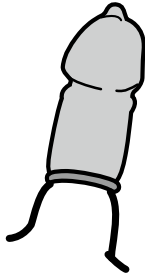
Und es darf nicht zu klein sein.

Wenn es zu klein ist, dann geht es schneller kaputt.

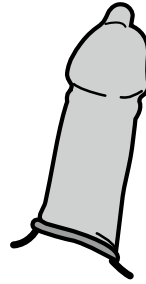
Wenn es zu groß ist, dann bleibt es vielleicht in der Scheide stecken. Oder im Po.



a)



b)



c)

a) Das Kondom ist zu groß.

b) Das Kondom ist zu klein.

c) So sitzt das Kondom gut.

Das Kondom kann nur dann gut schützen,
wenn es richtig passt.

Das kann man fühlen.

Wenn das Kondom gut passt,
dann kannst du es leicht nach unten abrollen.
Und du merkst beim Sex fast nichts davon.

Kondome

Dann weißt du, welches am besten passt.

Für jeden Penis gibt es die passenden Kondome:

- Schmale Kondome: Sie sind 47 oder 49 mm breit
- Mittlere Kondome: Sie sind 52 oder 53 mm breit
- Breite Kondome: Sie sind 55 oder 57 mm breit

Du willst wissen: Wie breit ist das Kondom?

Das steht außen auf der Packung.

Du willst wissen: Welche Kondom-Größe brauchst du?

Dann kannst du deinen Penis messen.

Hinten im Heft findest du ein Kondometer.

Damit kannst du deinen Penis messen.

Dann kannst du sehen: Welche Größe brauchst du.

Wie das geht?

Das steht auch hinten im Heft.



Kondometer

Welches Kondom passt dir? Auf die Breite kommt es an!

www.liebesleben.de



Auf der Rückseite befindet sich ein roter Pfeil. Lege das Kondometer dort zuerst an und wickle es dann um den steifen Penis. Schau nun durch das ausgestanzte Loch. Welche Farbe siehst du? Sie zeigt dir die passende Kondomgröße.

Es ist deins. Schütze es.












Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit



Du kannst auch ein Maß-Band nehmen.

Damit kannst du deinen Penis auch messen.

Der Penis muss steif sein.

Wickele das Maß-Band einmal um den Penis.

Dort wo der Penis am dicksten ist.

Dann schau: Wo kommt das Maß-Band wieder
mit dem Anfang vom Maß-Band zusammen?

Welche Zahl steht dort?

Diese Zahl kannst du dann im Kondometer
im Internet eintragen.

Die Internet-Adresse ist: **www.kondometer.de**

Die Zahl musst du im Feld »Umfang« eintragen.

Die Größe und die Pass-Form sind wichtig

Jeder Penis ist anders.

Es gibt große Penisse. Kleine Penisse.

Lange Penisse. Kurze Penisse.

Dicke Penisse. Dünne Penisse.

Es gibt Kondome in **verschiedenen Größen**.

Und es gibt Kondome in **verschiedenen Formen**.

Manche Kondome sind an der Spitze
ein bisschen enger.

Andere Kondome sind an der Spitze
ein bisschen weiter.

Und manche Kondome sind ganz gerade.

Das nennt man **Pass-Form**.

Tipp:

Es gibt Kondome aus dünnerem Latex.

Oder aus dickerem Latex.

**Kondome aus ganz dünnem Latex
sind nur für Vaginal-Sex gut.**

Das ist Sex in der Scheide.

**Kondome aus dickerem Latex sind
gut, wenn man ganz fest Sex macht.**

Dann braucht man starke Kondome.

**Die Kondome sollen beim festen Sex
nicht kaputt gehen.**

Probiere verschiedene Kondome aus.

Dann weißt du: Dieses Kondom passt zu mir.

Und zu meinem Sex.

Kondome

Wo kaufe ich Kondome?

Kondome bekommst du fast überall:

- In den meisten Super-Märkten
- In der Drogerie
- In der Apotheke
- An der Tank-Stelle
- Im Sex-Shop
- Und im Internet

Kondome kann man nur benutzen,
wenn sie da sind.

Deshalb unser Tipp:

Kauf die Kondome früh genug.
Und nimm immer Kondome mit,
wenn du Sex haben willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

Es gibt ganz viele verschiedene Kondome.

Da ist für jeden etwas dabei.

Wenn du Kondome kaufst, dann sind 3 Sachen besonders wichtig:

- **Das Haltbarkeits-Datum:** Bis zu diesem Datum kann man das Kondom benutzen.
Nach diesem Datum ist das Kondom schon zu alt.
Und schützt vielleicht nicht mehr richtig.
- **Das CE-Zeichen:** Daran kann man erkennen:
Dieses Kondom hat eine gute Qualität.
- **Die Größe:** Das Kondom muss richtig passen.
Deshalb gibt es Kondome in verschiedenen Größen.

Diese 3 Sachen stehen alle außen auf der Kondom-Packung.

Wie hebe ich Kondome auf?

Kondome werden auch alt.

Oder können schlecht werden.

Dann schützen sie nicht mehr richtig.

Deshalb muss man Kondome richtig aufheben.

- Leg die Kondome nicht dort hin, wo es heiß ist.
Zum Beispiel vor die Heizung. In die heiße Sonne.
Oder ins heiße Auto.
- Pass auf, dass du nicht lange auf dem Kondom sitzt.
Zum Beispiel, wenn du es in der Hosen-Tasche hast.
Lass das Kondom auch nicht zu lange in deinem
vollen Geld-Beutel.
Oder lass keine schweren Sachen darauf stehen.
- Pass auf spitze und scharfe Sachen auf.
Zum Beispiel: eine Schere. Nadeln.
Oder eine Nagel-Feile.



Kondome kann man gut in der Schublade aufheben.
Oder in einer Dose. Oder einer kleinen Kiste.

Zum Mitnehmen kann man Kondome gut in eine
Packung mit Papier-Taschen-Tüchern stecken.

Nimm auch im Urlaub genug Kondome mit.

In anderen Ländern kann man auch Kondome kaufen.
Aber sie sind vielleicht nicht so gut wie die Kondome
zu Hause.

Was kann ich machen, wenn mal etwas schief geht?

Manchmal geht ein Kondom kaputt.

Das kann passieren.

Zum Beispiel, wenn man die Verpackung aufreißt.

Und dabei nicht aufpasst.

Wenn ihr merkt: Das Kondom ist kaputt.

Dann zieh sofort den Penis heraus.

Und wasche ihn mit viel Wasser ab.

Auch wichtig: Geh so schnell wie möglich pinkeln.

Damit der Penis auch von innen sauber wird.

Die Scheide oder den Po soll man aber nicht
auswaschen.

Dabei kann man sich verletzen.

Dann kommen Krankheits-Keime leichter in den
Körper.

Wenn mit dem Kondom etwas passiert ist,
dann haben viele Menschen Angst.
Zum Beispiel, dass sie schwanger sind.
Oder dass sie sich mit einer STI-Krankheit
angesteckt haben.

Hier kannst du Beratung und Hilfe bekommen.
Zum Beispiel:

- Bei einer Ärztin oder bei einem Arzt
- Bei Beratungs-Stellen in deinem Wohn-Ort
- Bei der Telefon-Beratung oder der
Internet-Beratung vom Bundes-Institut für
Öffentliche Gesundheit.
Das ist eine Behörde vom
Gesundheits-Ministerium.



Hast du Angst, dass du dich mit einer
STI-Krankheit angesteckt hast?
Dann gehst du am besten zu einer Ärztin.
Oder zu einem Arzt.

Die meisten STI-Krankheiten kann man gut
behandeln.
Zum Beispiel mit den richtigen Medikamenten.
Oft geht die Krankheit sogar ganz weg.
Man muss aber früh genug von der Krankheit wissen.
Und die Medikamente früh genug nehmen.
Deshalb geh am besten so schnell wie möglich
zur Ärztin oder zum Arzt.
Die Ärztin oder der Arzt kann dir sagen, was du
machen sollst.



The image features a red and white checkered border that frames the central text. The border is composed of a repeating pattern of small red 'X' marks on a white background, creating a classic gingham or picnic-style frame.

**Einfach
drüber
sprechen!**

Du hast jemanden kennen gelernt.
Und willst Sex mit ihr oder ihm machen.
Du weißt: Schutz beim Sex ist wichtig.
Es ist aber gerade so schön.
Dann will man nicht so gerne über
Schutz beim Sex sprechen.
Das geht vielen Menschen so.

Es ist aber wichtig, dass man darüber spricht.
Die meisten Menschen wollen sich
beim Sex schützen.
Und finden es gut, wenn man darüber spricht.



Wenn man sich beim Sex schützt,
dann muss man keine Angst haben.
Zum Beispiel, dass man sich mit einer
STI-Krankheit ansteckt.

Wenn man keine Angst hat,
dann macht Sex viel mehr Spaß.

Einfach drüber sprechen!

Trau dich!

Sprich mit deiner Sex-Partnerin oder
deinem Sex-Partner über Kondome.
Und wie man sich schützen kann.

Manche Menschen glauben:
Kondome sind nicht sicher.
Weil sie kaputt gehen.
Oder weil sie abrutschen.

Das stimmt nicht!

Gute Kondome sind sehr sicher.
Man muss sie aber richtig benutzen.
Und die richtige Größe kaufen.

Wenn du dir nicht sicher bist, dann
sprich mit deiner Sex-Partnerin darüber.
Oder mit deinem Sex-Partner.



Wie kann ich über Safer Sex sprechen?

Safer Sex ist Englisch.

So spricht man das: Säfer Sex

Das bedeutet: **Mehr Sicherheit beim Sex.**

Du kannst mit deiner Sex-Partnerin oder
deinem Sex-Partner über Safer Sex sprechen.
Das ist wichtig.

Manche Menschen können ganz gut
über Safer Sex sprechen.

Andere können das nicht so gut.

Sie legen einfach ein Kondom hin.

Und schauen, was der Sex-Partner macht.

Keine Angst!

Über Safer Sex sprechen kann sehr schön sein.
Oder sehr lustig!

Hier sind ein paar Ideen und Vorschläge:

Fang einfach an

Deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner denkt bestimmt auch an Safer Sex.

Und wartet vielleicht nur darauf, dass du etwas sagst.

Also: Trau dich! Und fang einfach an.

Warte nicht auf den richtigen Moment

Mach das so, wie du fühlst.

Ihr habt beide gute Laune.

Ihr habt beide Lust auf Sex.

Dann kannst du auch gut über Safer Sex sprechen.

Deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner hat bestimmt auch schon über Safer Sex nachgedacht.

Keine Angst! Du kannst nichts falsch machen!

Nach dem Gespräch denkst du bestimmt:

Das war gar nicht so schlimm!

Einfach drüber sprechen!

Sag deiner Partnerin oder deinem Partner: Wir wollen uns gemeinsam schützen

Safer Sex ist für beide Partner wichtig.

Sag deiner Partnerin oder deinem Partner:

Du willst nicht nur an dich selbst denken.

Du willst auch deine Partnerin oder
deinen Partner schützen.

Du kannst zum Beispiel sagen:

»Ich möchte, dass wir uns beide schützen!«

Oder: »Ich habe nachgedacht: Wie können
wir uns schützen? Wie denkst du darüber?«

Safer Sex ist etwas ganz Normales

Ihr seid gerade in der Stadt unterwegs.

Dann sag doch einfach:

»Wollen wir noch schnell Kondome aussuchen?«

Oder: Ihr schaut gerade gemeinsam im Internet.
Dann sag doch einfach:
»Komm, wir schauen mal, ob wir Kondome finden.
Vielleicht können wir gleich auch welche bestellen.«

Oder: Ihr wollt euch am Wochen-Ende treffen.
Dann sag doch einfach: »Kaufst du die Kondome?
Oder soll ich das machen?«

So wird das Thema Safer Sex etwas ganz Normales.

Manchmal muss man gar nicht viel sagen

Manchmal muss man gar nicht viel sagen.
Frag einfach: „Hast du ein Kondom dabei?“
Oder: „Kannst du mal ein Kondom aus der
Schublade holen?“

Oder du sagst gar nichts.
Hol einfach ein Kondom raus.
Und benutze es.

Einfach drüber sprechen!

Und wenn das nicht klappt?

Keine Angst! Ein Gespräch über Safer Sex klappt fast immer.

Wenn deine Sex-Partnerin oder dein Sex-Partner kein Kondom benutzen will:
Dann frag: »Warum willst du kein Kondom benutzen?«

Ihr findet bestimmt eine Antwort.

Und eine Möglichkeit, wie ihr euch schützen könnt.

Manchmal will die Sex-Partnerin oder der Sex-Partner keinen Safer Sex.

Dann überleg dir genau: Was willst du?

Und was willst du nicht?

Denk immer daran:

Deine Gesundheit ist wichtig!

Geschichten über Safer Sex: Was stimmt davon?

»Kondome sind blöd!«

»Kondome sind zu eng.«

»Du glaubst mir nicht.«

»Mit Kondomen fühlt man nicht richtig.«

»Die Pille reicht doch.«

So etwas sagen manche Menschen,
wenn sie kein Kondom benutzen wollen.

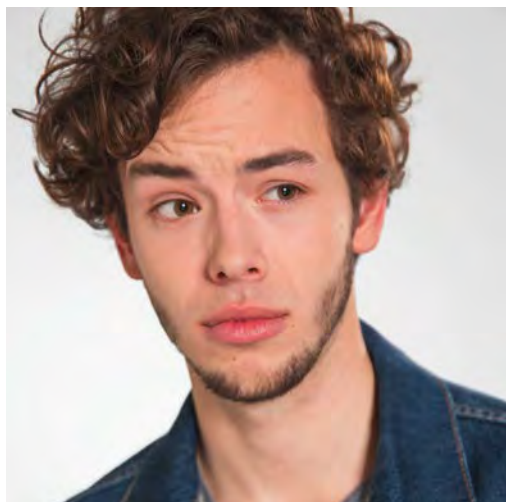
Das stimmt alles nicht!

Wir geben dir hier ein paar Tipps.

Dann weißt du, was du sagen kannst.

Zum Beispiel, wenn deine Sex-Partnerin oder dein
Sex-Partner kein Kondom benutzen will.

Einfach drüber sprechen!



»Das Kondom ist zu eng!«

Manche Männer sind sehr empfindlich.

Sie sagen: Der Gummi-Ring am Kondom ist zu eng.

Das ist aber nur am Anfang so.

Das geht weg, wenn sie das Kondom abgerollt haben.

Es gibt Kondome in verschiedenen Größen.

Willst du wissen, welches Kondom zu dir passt?

Dann schau doch mal im Internet:

www.kondometer.de

Dort kannst du heraus-finden:

Welche Größe brauchst du.



**»Du glaubst mir nicht!«
oder »Du vertraust mir nicht!«**

Manche Menschen wollen nicht über Kondome reden. Oder darüber, wie man sich beim Sex schützen kann. Sie sagen: Warum sollen wir ein Kondom benutzen? Glaubst du mir nicht? Hast du Angst, dass ich dich krank mache?

Über Kondome oder Safer Sex sprechen ist wichtig. Es zeigt deiner Partnerin oder deinem Partner: Du denkst an euch beide. Und willst dich und deine Partnerin oder deinen Partner schützen.

Einfach drüber sprechen!

**»Wir benutzen die Pille.
Das reicht doch!«**



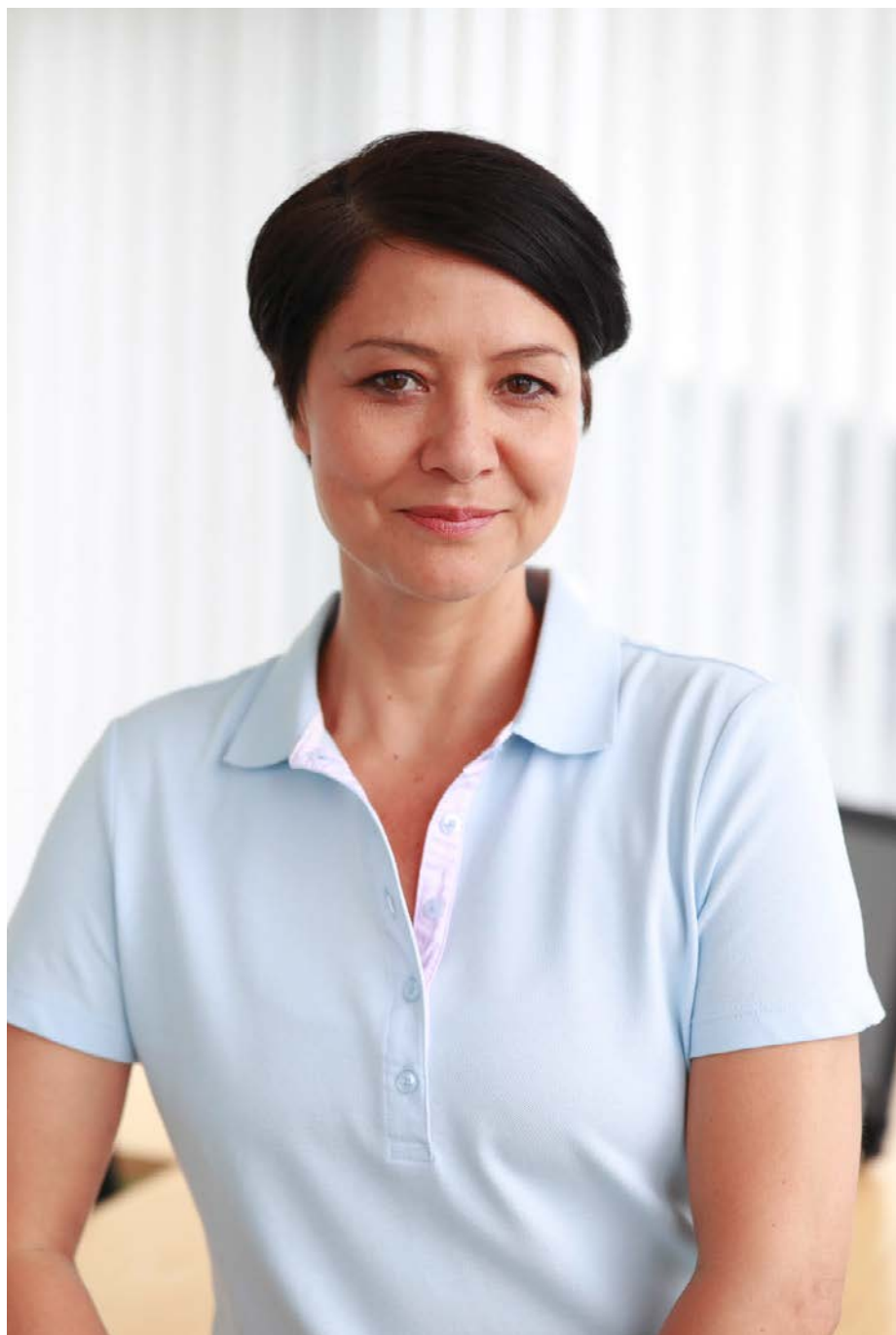
Nein, das reicht nicht!
Die Pille schützt euch,
wenn ihr kein Baby haben wollt.
Die Frau muss die Pille aber immer richtig
einnehmen. Sonst klappt das nicht.

Die Pille schützt nicht vor dem HIV-Virus.
Oder vor anderen STI-Krankheiten.

Deshalb ist es besser, wenn ihr ein Kondom benutzt.
Auch wenn die Frau die Pille nimmt.

»2 Kondome übereinander sind besser als eins.«

Das stimmt nicht.
Zwei Kondome übereinander können
sogar leichter kaputt gehen.



Einfach drüber sprechen!

Wo kann ich eine Beratung bekommen?

Fühlst du dich nicht gut?

Glaubst du, dass du krank bist?

Hast du Angst, dass du dich beim Sex
mit einer STI-Krankheit angesteckt hast?

Dann gehst du am besten zu
einer Ärztin oder zu einem Arzt.

Und lässt dich untersuchen.

Die Ärztin oder der Arzt kann dir genau sagen,
ob du dich angesteckt hast.



Die meisten STI-Krankheiten kann man gut behandeln.
Zum Beispiel mit den richtigen Medikamenten.
Meistens geht die Krankheit wieder ganz weg.
Und du wirst wieder richtig gesund.
Warte aber nicht zu lange. Geh lieber gleich zum Arzt.
Sonst wird die Behandlung schwieriger.
Oder es dauert länger, bis du wieder gesund bist.

Wenn du gar nicht zum Arzt gehst,
dann wirst du vielleicht nicht mehr richtig gesund.
Und Sex macht dir dann vielleicht auch keinen
Spaß mehr.

Einfach drüber sprechen!

Wie kann ich STI-Krankheiten erkennen?

Pass gut auf deinen Körper auf. Schau deinen Körper immer wieder genau an. Ist etwas anders als sonst?

Zum Beispiel:



Kommt aus der Scheide, dem Penis oder dem Po eine komische Flüssigkeit raus?
Oder Blut?



Hast du beim Pinkeln oder beim Sex Schmerzen? Oder brennt die Scheide oder der Penis?



Juckt es in der Scheide, am Penis, am Po oder am Mund? Ist deine Haut an manchen Stellen rot?
Hast du Bläschen oder Pickel auf der Haut?
Sieht deine Haut komisch aus?

Dann hast du dich vielleicht mit einer STI-Krankheit angesteckt.

Manche STI-Krankheiten fangen wie eine Erkältung an.
Oder wie eine Grippe.

Manchmal merkt man auch gar nichts.

Die Krankheits-Keime sind aber trotzdem im Körper.
Und machen den Körper später krank.

Wenn du glaubst, dass du dich
mit einer STI-Krankheit angesteckt hast:

Geh zu einer Beratungs-Stelle.

Oder zu einer Ärztin oder einem Arzt.

Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann dir sagen,
ob du eine STI-Krankheit hast oder nicht.

Einfach drüber sprechen!

Der HIV-Test

**Manche Menschen glauben:
Sie haben sich mit dem HIV-Virus
angesteckt. Und haben Angst.
Andere Menschen haben eine feste
Partnerin. Oder einen festen Partner.
Sie wollen keine Kondome mehr
benutzen.**

**Und wollen wissen: Geht das?
Hat einer von uns sich mit dem
HIV-Virus angesteckt?**

**Diese Menschen können einen HIV-Test
machen. Dann wissen sie Bescheid.**

**Mehr Informationen über den HIV-Test
findest du im Internet:
www.liebesleben.de/leichte-sprache**

Wo finde ich mehr Informationen?



Auf der Internet-Seite

www.liebesleben.de/leichte-sprache

findest du viele wichtige Informationen.

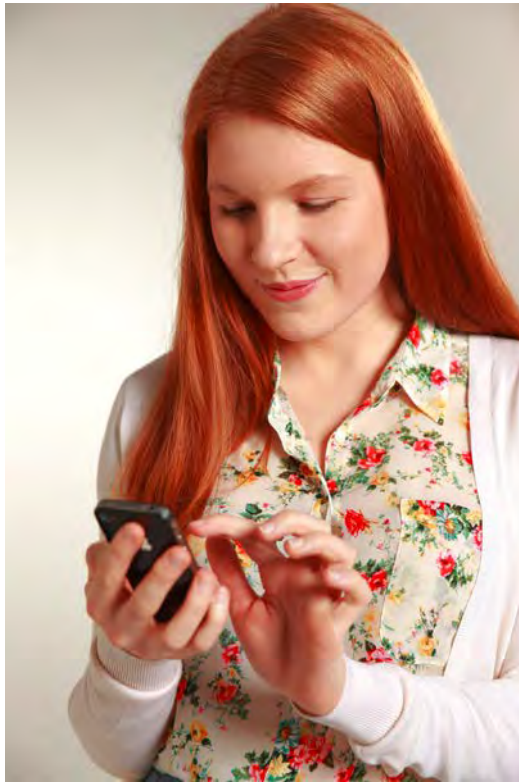
Zum Beispiel über den HIV-Virus.

Über STI-Krankheiten. Über Kondome.

Über Safer Sex.

Und über Sexualität.





Du kannst auch eine Beratung am Telefon bekommen.
Die Telefon-Nummer ist: 02 21 - 89 20 31

Und du kannst eine Beratung im Internet bekommen.
Die Internet-Adresse ist:

www.liebesleben.de/beratung

Die Beratung ist kostenlos.
Du musst deinen Namen nicht sagen.

Impressum

Hier steht, wer das Heft gemacht hat.
Das nennt man Impressum.

Herausgegeben vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Redaktion

Dr. Johannes Breuer

Medienagentur mct Dortmund
www.mct-dortmund.de

leicht gesagt - Agentur für leichte Sprache
www.leicht-gesagt.de

Gestaltung

HW Hochhaus Werbeagentur GmbH
www.dashochhaus.de

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

5. Auflage

5.20.06.25 (Artikelnummer 70500001)

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Alle Rechte vorbehalten.

© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter: www.leicht-lesbar.eu

Von Menschen mit Lernschwierigkeiten geprüft.

Der Kondom-Check

Check ist ein anderes Wort für **Test**.

Alles klar?

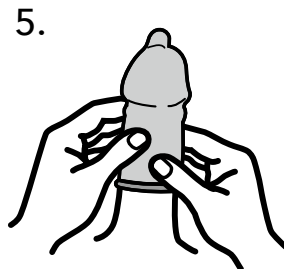
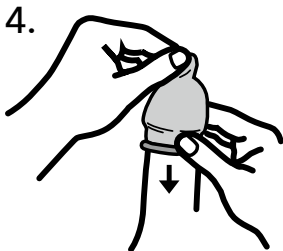
- Das Kondom hat die richtige Größe.
- Das Kondom war gut geschützt.
Es war nicht dort, wo es heiß war.
Es hat auch nichts Schweres drauf gestanden.
- Das Kondom hat ein CE-Zeichen.
- Das Kondom ist noch nicht zu alt.
Das erkennt man am Haltbarkeits-Datum.
Das Haltbarkeits-Datum darf noch
nicht vorbei sein.
- Ich benutze das Kondom mit einem
richtigen Gleit-Gel.

Dann geht's jetzt los

1. Nimm das Kondom vorsichtig aus der Verpackung.
2. Halte den steifen Penis fest und zieh die Vorhaut zurück. Das ist die Haut an der Spitze vom Penis. Bei manchen Männern ist die Vorhaut nicht mehr da. Man sagt auch: Der Penis ist beschnitten. Dann kann man die Vorhaut nicht zurück-ziehen.
3. Setz das Kondom auf die Spitze vom Penis. Die Rolle muss außen sein. Drück die Luft aus der Spitze vom Kondom.



4. Roll das Kondom vorsichtig ab. Nicht daran ziehen!
Wenn das nicht klappt: Dann probiere es noch einmal mit einem neuen Kondom.
5. Roll das Kondom bis ganz nach unten ab.
6. So sitzt das Kondom richtig!



Und so geht es sicher weiter

- Halte das Kondom immer fest, wenn du den Penis heraus ziehst.
- Nach dem Sex: Zieh den Penis mit dem Kondom heraus.
Der Penis soll noch steif sein.
Damit das Kondom nicht runter rutscht.
Wenn er nicht mehr steif ist, musst du das Kondom festhalten.
- Wirf das Kondom in den Müll-Eimer.
Nicht in die Toilette!
- Wasch dir die Hände und den Penis gut ab.

Die Farbe sagt dir:
Welche Größe brauchst du?

Grün: Du brauchst ein schmales
Kondom.

Gelb: Du brauchst ein mittel-großes
Kondom.

Rot: Du brauchst ein breites Kondom.

Tipp:
Kondome müssen gut passen.
Deshalb ist die Größe wichtig.
Und die Pass-Form.

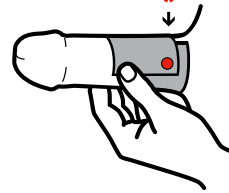
Probiere verschiedene Kondome aus.
Dann findest du auch das richtige
Kondom für dich.



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit



Auf der Rückseite befindet
sich ein roter Pfeil. Lege
das Kondometer dort zuerst
an und wickle es dann um
den steifen Penis. Schau nun
durch das ausgestanzte Loch.
Welche Farbe siehst du? *
Sie zeigt dir die passende
Kondomgröße.



Kondometer

Welches Kondom passt dir? Auf die Breite kommt es an!
www.liebesleben.de



LIEBES
LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.



Welche Farbe
siehst du?



Kondometer

1. Schneide das Kondometer aus.
Es hat eine Vorder-Seite.
Und eine Rück-Seite.
2. Mit dem Kondometer kannst du
messen, wie dick dein Penis ist.
Auf der Rück-Seite ist ein roter Pfeil.
Lege den roten Pfeil zuerst an den
Penis. Wickle das Kondometer dann
um den steifen Penis.
3. Schau nun durch das Loch.
Welche Farbe siehst du?

Wichtig!

Bei Kondomen spielt neben der Breite auch die Passform eine wichtige Rolle! Deshalb solltest du unterschiedliche Kondome ausprobieren, um das für dich ideale Kondom zu finden.

Zur Orientierung:

Die Größenangaben in »mm« findest du meist außen auf der Kondomverpackung.

Probiere doch mal
kleinere Kondome,
zum Beispiel 47 mm
oder 49 mm, aus!

Probiere doch mal
mittlere Kondome,
zum Beispiel 52 mm
oder 53 mm, aus!

Probiere doch mal
größere Kondome,
zum Beispiel 55 mm
oder 57 mm, aus!

Zum Messen des Penis-
umfanges hier das
Kondometer anlegen!



**Besuche LIEBESLEBEN und informiere dich
rund um die Themen Liebe, Sex und Schutz.**



liebesleben.de