



www.deinkondom.de

Impressum: © 2007 pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>, 3. Auflage 2010, 120.000 – 270.000.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Grafikdesign www.warminski.de, Fotos: www.photocase.com. © Copyright der verwendeten Fotos: emma75, ull franke, kaliejpp, frootmat, padapapada, tbaab, nachtscheck, rockabella, triple seven, Accela, birne X., artstripper, LISOR.

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

pro familia

pro familia

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.



Man(n) nehme...
ein **Kondom**, das passt

Informationen
für Jugendliche





Für jeden das Richtige

Kondome kennt jeder (und jede). Aber wusstest du, dass es sie inzwischen in verschiedenen Größen gibt? Und dass die Passform entscheiden kann, wie komfortabel und wie sicher so ein Kondom schützt? Genau wie der Helm dem Rennfahrer exakt passen muss, sollte auch das Kondom deinen persönlichen Maßen entsprechen. Denn nur, wenn es richtig passt, schützt es auch richtig und fördert den Spaß.

Lange gab es Kondome nur in wenigen Einheitsgrößen. Das macht aber wenig Sinn, denn jeder Penis ist anders. Es gibt sie mit und ohne Vorhaut, schlank und gebogen, längere und kompaktere. Es passt ja auch nicht jeder Helm auf jeden Kopf.

Seit einigen Jahren berücksichtigen mehr und mehr Kondom-Hersteller die vielen unterschiedlichen Penis-Formen und -Größen. Noch kann es ein wenig Mühe machen, das passende Kondom zu finden.

Wie es klappt und warum der Aufwand sich lohnt, kannst du in dieser Broschüre nachlesen. Für ein besseres Gefühl – dabei und danach!



Gemeinsame Sache – auch beim Schutz

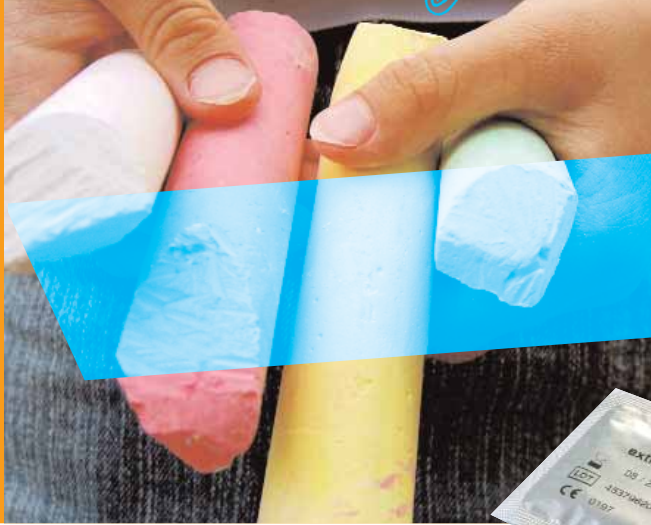
Nur hauchdünn und trotzdem ein sehr guter Schutz: Kondome schützen Jungen und Mädchen beim Sex vor etlichen unerwünschten Folgen. Das richtig benutzte Kondom hindert die Samenflüssigkeit daran, in den Körper der Partnerin oder des Partners zu gelangen.

Schutz vor Schwangerschaft: Weil das Kondom die Spermien abfängt, können sie die Eizelle des Mädchens nicht befruchten. Als Junge wirst du also nicht ungewollt Vater und als Mädchen nicht ungewollt schwanger. Und das bei richtiger Anwendung ziemlich sicher.

Schutz der Gesundheit: Kondome können noch mehr. Sie sind die einzige Möglichkeit, euch vor Krankheitserregern zu schützen, die vor allem beim Sex übertragen werden. Dabei geht es nicht nur um HIV, das Virus, das Aids auslösen kann. Auch gegen viele andere sexuell übertragbare Krankheiten seid ihr besser geschützt, zum Beispiel vor Chlamydien oder Gonokokken, Genital-Herpes oder Feigwarzen.

Vielleicht kennt ihr einige dieser Krankheiten gar nicht. Auch wenn sich die meisten heilen oder gut behandeln lassen: die Folgen von sexuell übertragbaren Krankheiten sind oft schwer wiegend. Das Kondom schützt euch beispielsweise vor späterer Unfruchtbarkeit oder der lebenslangen Einnahme von Medikamenten.

Schutz ist auch eine Sache des Respekts. Als Mann kannst du deiner Partnerin mit einem Kondom zeigen, wie viel dir an ihr liegt. Und an ihrer Gesundheit. Deinem Partner natürlich auch. Wenn jemand unbedingt Sex ohne Kondom mit dir haben möchte, solltest du dich fragen, ob du dieser Person wirklich etwas bedeutest und ob sie dich respektiert.



Jede Menge Auswahl

Nur geprüfte Kondome sind sichere Kondome. Deshalb ist das Prüfzeichen auf der Verpackung wichtig: Dort sollten unbedingt die Buchstaben CE mit einer Nummer stehen.

Auch Kondome können altern. Das Haltbarkeitsdatum findest du ebenfalls auf der Verpackung.

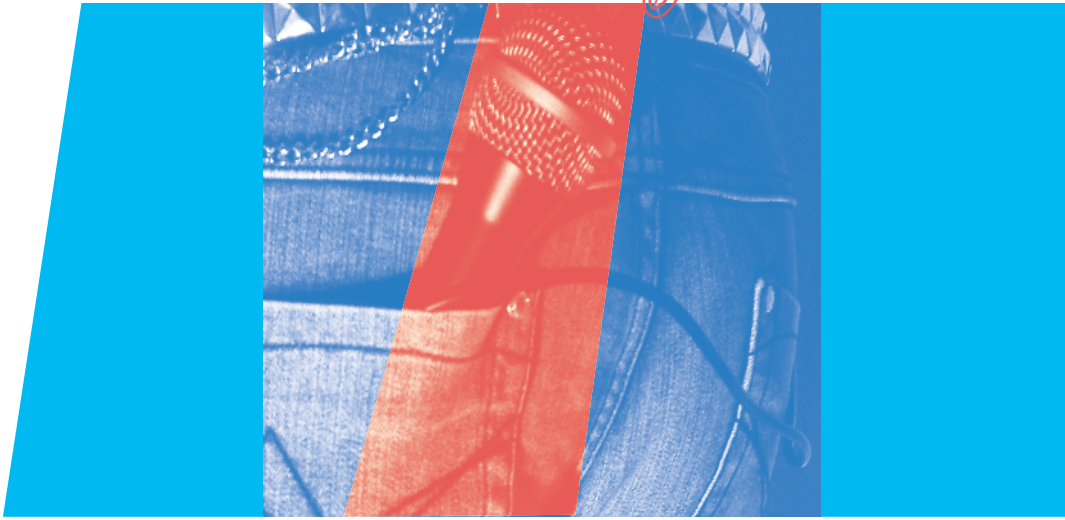
Kondome gibt es in vielen Ausführungen. Sie unterscheiden sich im Material, in der Form, der Größe, der Farbe, dem Geruch und dem Geschmack. Die meisten Kondome sind aus hauchdünnem Latex, einem Naturprodukt. Es gibt sie aber auch aus Kunststoffen wie Polyurethan.

Die meisten Kondome haben eine Wandstärke von etwa 0,06 Millimeter, dünnere und dickere gibt es auch. Die dickeren heißen »extra stark« oder »extra reißfest« und eignen sich zum Beispiel auch für Analverkehr.

Kondome sind in gerader oder zylindrischer Form und in verschiedenen vorgeformten Versionen erhältlich. Dann heißen sie »konturiert«, »tailliert« oder »anatomisch« und sind an der Eichel mal enger und mal weiter. Bei manchen Penis-Formen sitzen vorgeformte Kondome besser.

Kondome können in ihrer Oberfläche glatt sein, aber auch Rillen oder Noppen haben. Spaß-Kondome mit witzigen Designs und ohne Prüfzeichen sind prima zum Üben, Schutz für die Gesundheit und vor Schwangerschaft bieten sie aber nicht.

Die meisten Kondome sind mit einem Gleitmittel befeuchtet. Das kann aromatisch duften und schmecken, zum Beispiel nach Frucht oder Vanille. Das Gleitmittel hilft nicht nur mit, dass es beim Sex schön flutscht. Es enthält manchmal auch eine Substanz, die zusätzlich verhütend wirkt, indem sie die Spermien lähmt (Spermizid).



Und es kommt doch auf die Größe an!

Weil jeder Penis anders ist, müsste es eigentlich für jeden ein individuelles Kondom geben. Zum Glück ist das Material, aus dem Kondome sind, sehr flexibel. Es ist sehr dehnbar und passt

sich gut an die unterschiedlichen Penis-Formen an. Allerdings klappt das nur dann optimal, wenn die Ausgangsgröße stimmt.

Ein rutschendes oder ein kneifendes Kondom kann ziemlich nervig sein. Es kann abrutschen, wenn es zu weit ist, oder reißen, wenn es zu eng ist. Wenn du also den perfekten Schutz willst, solltest du wie beim Helmkauf deine Größe kennen. Die ermittelst du mit einem Maßband. Oder zur Not mit einer nicht dehnbaren Schnur, die du dann nachmisst.

Maßband (oder Schnur) dicht am Körper einmal um den steifen Penis legen. Jetzt kennst du den Umfang. Weil bei Kondomen immer die Breite und nicht der komplette Umfang angegeben ist, teilst du den Umfang durch zwei. Jetzt weißt du, welche Kondombreite für dich ideal ist.

Die Länge ist nicht ganz so wichtig, denn die lässt sich mit dem Abrollen regulieren. Aber die Breite sollte passen. Die steht normalerweise auch auf der Kondomverpackung. Die meisten Kondome sind 52 Millimeter breit. Für den schlankeren Penis passen schmalere Kondome natürlich besser. Und breitere Kondome gibt es auch.

Es ist übrigens normal, dass sich die Penisgröße im Laufe des Lebens ändert. Jungs und junge Männer haben in der Regel einen schlankeren Penis als ältere Männer. Auch im steifen Zustand. Und die Größe des steifen Penis kann auch davon abhängen, wie sehr die Schwellkörper anschwellen.

Umso wichtiger also: Anprobieren, ausprobieren. Solange, bis du das Passende gefunden hast. Kann man übrigens auch zu zweit machen – so eine Anprobe darf durchaus antönen!



Suchen und Finden

Um das passende Kondom zu kaufen, kannst du das Angebot in Apotheken oder Drogerien überprüfen. Manche Supermärkte und Tankstellen bieten ebenfalls eine Auswahl an. Automaten, zum Beispiel in Gaststätten oder öffentlichen Toiletten, enthalten meist auch mehr als eine Sorte.

Im Internet kannst du nicht nur vieles zum Kondom recherchieren, sondern sie auch beim Versandhandel (Apotheken, Kondomversand) bestellen. Allerdings nur, wenn du schon 18 Jahre alt bist. Auch Sexshops, in denen es meist eine gute Auswahl gibt, dürfen nur Volljährige bedienen.

Die Preise für Kondome liegen zwischen 30 Cent und einem Euro pro Stück. Sie werden zwar nur selten einzeln verkauft, aber Großpackungen sind ohnehin meist günstiger.

Es kann eine Weile dauern, bis du das passende Kondom gefunden hast. Gerade bei einer Breite unter 52 mm kann es schwierig sein, die passende Marke zu finden. Die Kundentelefone der Kondom-Hersteller helfen manchmal weiter.

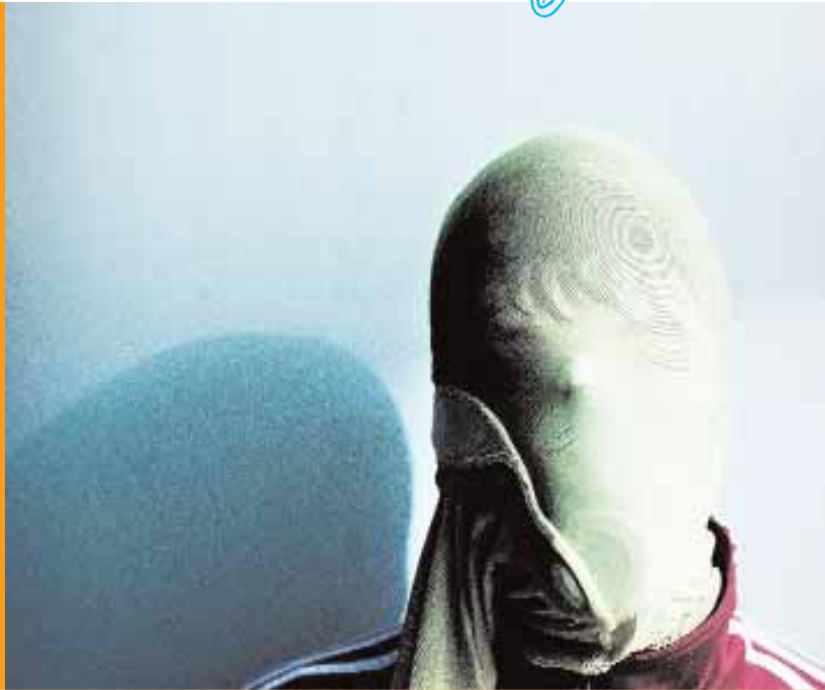
Dir ist es peinlich, Kondome zu kaufen? Das ist am Anfang ganz normal. Aber auch das kann man trainieren. Mit der Zeit wird es dir sicher leichter fallen.

Auswahl von Kondomherstellern und -marken für engere Kondome (unter 52 mm Breite):

- ⊗ Amor Gummiwaren (Young) ⊗ RFSU (Mamba) ⊗ Vitalis (Little Tiger)
- ⊗ World's Best (Slime line) ⊗ MySize ⊗ Coripa

Auswahl von Kondomherstellern und -marken für weitere Kondome (über 52 mm Breite):

- Amor Gummiwaren ⊗ Condomi ⊗ Durex ⊗ RFSU ⊗ Ritex ⊗ World's Best ⊗ MySize
- ⊗ Coripa



Auspacken, aufsetzen, abrollen

Und so geht das mit dem Kondom in drei einfachen Schritten:



Auspacken: Folienverpackung aufreißen und Kondom von der Hülle befreien. Klar, dass das Kondom dabei heil bleiben muss. Also Vorsicht mit den Zähnen, Fingernägeln, Schmuck und Piercings.



Aufsetzen: Den Ring des Kondoms auf die Spitze des steifen Penis setzen. Zwei Sachen sind dabei wichtig: Rolle außen. Und Luft draußen.

Die Rolle muss außen sitzen, damit du das Kondom abrollen kannst.

Die Luft in der Spitze des Kondoms muss weg, damit dort Platz für das Sperma ist. Dafür drückst du die Spitze einfach mit den Fingern zusammen.



Abrollen: Nun wird das aufgerollte Kondom am steifen Penis heruntergerollt, bis er komplett verpackt ist.

Du kannst die Vorhaut vor dem Abrollen oder beim Abrollen zurückziehen, probier aus, was am besten für dich geht. Wichtig ist aber, das Kondom mit Gefühl abzurollen und nicht daran zu zerren.

Wenn irgendwas schiefgeht, nimm einfach ein neues Kondom. Vor allem, wenn du es zuerst verkehrt herum aufgesetzt hast. Sonst könnten Samenzellen aus dem Lusttropfen an die falschen Stellen gelangen.

Wenn es nicht auf Anhieb klappt, lass dich nicht frustrieren: Lieber ein paar Minuten warten und dann noch mal neu beginnen, als ein unnützes Risiko eingehen.



Probieren und trainieren

Ähnlich wie das Essen mit Besteck, muss man auch den Sex mit Kondom erst lernen. Je sicherer und souveräner du das Kondom anwendest, desto weniger stört es. Und umso mehr kannst du den Sex mit Schutz genießen.

Die meisten Jungen und jungen Männer üben lieber erstmal allein. Es kann aber auch spannend und lustvoll sein, das Auspacken und Überziehen gemeinsam zu lernen. Manche Paare machen sich gemeinsam auf die Suche nach dem passenden Kondom oder finden für unterschiedliche Gelegenheiten auch unterschiedliche Kondome gut.

Von Natur aus ist Sex feucht und glitschig. Dafür haben die Menschen extra Drüsen, die die empfindlichen Hautpartien mit Feuchtigkeit schützen und für lang anhaltenden Spaß auch bei längerer Reibung sorgen.

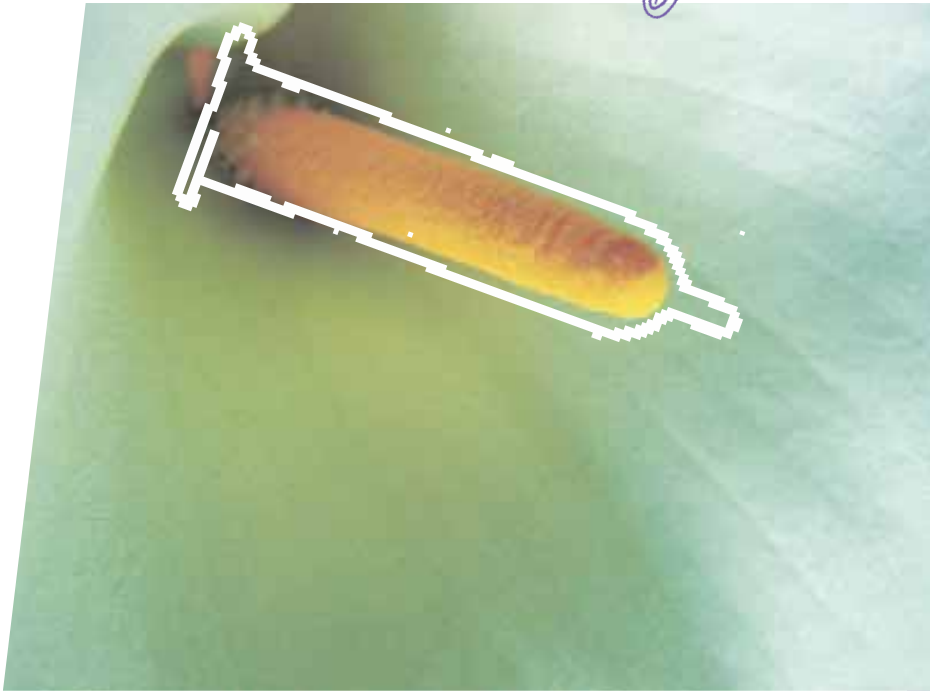
Viele Kondome sind deshalb mit einem Gleitgel beschichtet. Es kann sein, dass diese Beschichtung für längere Liebesspiele nicht ausreicht. Dann könnt ihr zusätzliches Gleitgel verwenden. Das Gel verringert die Reibung und schützt so das Kondom, aber auch die empfindliche Haut an den Geschlechtsteilen.

Zwei Sachen zu Gleitgel:

Erstens: Immer ölfreies und fettfreies Gel nehmen. Denn Öle und Fette zerstören den Latex, aus dem das Kondom gefertigt ist. Und dann ist der ganze Schutz dahin.

Zweitens: Gleitgel kann helfen, wenn du glaubst, eine Latex-Allergie zu haben. Solche Allergien sind eigentlich sehr selten. Brennen oder Jucken können auch an der Beschichtung des Kondoms liegen. Dann kannst du entweder eine andere Sorte ausprobieren oder aber reichlich von deinem bevorzugten Gleitgel auftragen. Das verdünnt die Reizstoffe.

Alles Üben nützt nichts? Die Kondome passen einfach nicht, rutschen immer ab oder gehen kaputt? Dann solltest du dich in einer urologischen Arztpraxis beraten lassen. Denn wenn eine zu enge Vorhaut oder ein zu kurzes Vorhaut-Bändchen Schuld sind, gibt es einfache medizinische Lösungen.



Nach dem Sex ist vor dem Sex

Erst wenn das Kondom tadellos sitzt, kann es losgehen. Bitte nicht vorher, denn auch vor dem Samenerguss können schon Samen oder Krankheitserreger an der Penisspitze sein.

Nach dem Samenerguss solltest du den Penis, solange er noch steif ist, aus der Scheide oder dem After ziehen. Am besten hältst du dabei den Ring des Kondoms am Penis fest. Dann kann sich das Kondom nicht selbständig machen oder im letzten Moment abrutschen. Schließlich soll das sorgfältige aufgefangene Sperma nicht doch noch an die falschen Stellen gelangen.

Ein kurzer Check, ob alles dicht geblieben ist, schadet nicht. Und dann ab mit dem benutzten Kondom in den Abfalleimer. Nicht in die Toilette. Es kann nämlich die Rohre verstopfen und Kläranlagen lahm legen. Eingewickelt in ein Papiertaschentuch oder in Toilettenpapier lässt es sich diskret und hygienisch entsorgen.

Damit der Sex auch nach dem Samenerguss sorglos weitergehen kann, solltest du Sperma-Spuren am Penis und den Fingern abwaschen.

Bei erneutem Spaß kommt natürlich ein neues Kondom zum Einsatz.

In einer kleinen Schachtel oder Dose aus Kunststoff oder Metall kannst du mehrere Kondome geschützt verwahren und auch bei dir haben. Lose mit Schlüsseln oder Kleingeld in der Hosentasche oder im Geldbeutel ist die Gefahr für Beschädigungen zu groß. Frost und Temperaturen über 30 Grad Celsius schaden dem Kondom auch, bei normaler Temperatur halten sie dagegen jahrelang.



Und wenn es nicht geklappt hat?

Das Kondom ist trotz aller Übung abgerutscht oder kaputt gegangen? Wichtig ist jetzt ein kühler Kopf. Keine Panik, aber zügig handeln.

Wenn die Verhütung nicht sicher geklappt hat, gibt es für das Mädchen die »Pille danach«. Sie verhindert, dass ihr ungewollt Vater und Mutter werdet. Denn Hormone sorgen dafür, dass es gar nicht erst zu einer Schwangerschaft kommt. Die »Pille danach« funktioniert nur innerhalb von 72 Stunden nach der Kondom-Panne und sollte so schnell wie möglich genommen werden.

Das Rezept, das ihr für die »Pille danach« braucht, gibt es im Prinzip in jeder Arztpraxis, am Wochenende auch in der Krankenhausambulanz. Für Jugendliche unter 20 Jahren, die gesetzlich krankenversichert sind, ist die »Pille danach« kostenlos, allerdings fallen ab 18 Jahren Gebühren an. Sonst kostet sie etwa 20 Euro.

Wenn ihr in Sorge seid, euch wegen des Kondom-Unfalls mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt zu haben, dann geht zu einem Arzt oder einer Ärztin. Schnell entdeckt, lassen sich die meisten Infektionen gut behandeln oder sogar heilen. Wenn ihr sicher wisst, dass einer von euch HIV-positiv ist, kann eine Post-Expositionsprophylaxe (PEP) in Betracht kommen.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass ihr eure Körper beobachtet. Merkwürdige Veränderungen und vor allem Jucken, Brennen oder Ausfluss sind klare Gründe, sich schnell ärztliche Hilfe zu suchen.

Die Broschüre »Auf Nummer sicher mit der Pille danach« gibts kostenlos beim pro familia-Bundesverbandes, www.profamilia.de oder 069-639002.

Telefonische Beratung der BZgA rund um das Thema sexuell übertragbare Krankheiten, HIV, Post-Expositionsprophylaxe unter Tel: 01805 555 444 (14 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom).

Wichtige Links

- 📍 www.profamilia.de
- 📍 www.sextra.de
- 📍 www.sexundso.de
- 📍 www.machsmit.de
- 📍 www.loveline.de
- 📍 www.deinkondom.de