

## Die richtige Kondomanwendung + Tipps und Hinweise



Präservativ, Gummi, Lümmeltüte, Pariser - Kondome haben viele Namen! Im Jahr 2008 verwendeten die Deutschen 215 Millionen von ihnen.

Das Kondom schützt - richtig & konsequent angewendet - sicher vor einer Schwangerschaft und der Übertragung von Geschlechtskrankheiten.

Kondome sind in verschiedenen Größen, Materialien, Farben, Formen und Aromen erhältlich. Bis auf die Kondomgröße ist alles Geschmackssache, denn nur ein korrekt sitzendes Kondom kann seine Aufgabe auch erfüllen.

Die passende Größe finden Sie am besten heraus, indem Sie verschiedene Marken und Größen durchprobieren. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und testen Sie ganz in Ruhe, bis Sie "Ihr" Kondom finden.



Kondome haben standardmäßig einen Durchmesser von 52 bzw. 53 mm und eine Länge von ca. 180 mm. Den meisten Männern passen Kondome mit dieser Größe, wie beispielsweise Ritex oder Condomi.

Sind diese Kondome zu eng und schneiden beim Tragen ein, wird ein größeres Kondom benötigt. In Frage kommen Kondome in XXL, Durex Emotions oder Durex Gefühlsecht. Sind auch diese Kondome zu eng, sind Durex King Size eine Alternative.

Wenn die Kondome in der Standardgröße zu groß sind, rutschen oder Falten werfen, versuchen Sie kleinere, wie on) Little Tiger oder Glyde Slim Line.

Sollte mehr Platz an der Eichel gewünscht werden, sind anatomisch geformte Kondome ideal. Blausiegel Contour Plus sind in solchem Fall eine Möglichkeit.



**Die Siegelfolie zwischen den Fingern leicht zusammendrücken.  
Wenn Luft entweicht, dass Kondom nicht verwenden!**

Geschichtliches: Die ersten Kondome wurde aus gewebten Stoffen hergestellt. In Bezug auf die Empfängnisverhütung waren diese wenig wirksam.

Wirkungsvoller waren dann Kondome aus Tierdärmen, allerdings schützten sie nicht vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten.

Im Jahr 1839 entwickelte Charles Goodyear die Vulkanisierung. Mit diesem Verfahren gelang es, Gummi herzustellen, welches wasserfest, wärme- und kälte-, sowie bruchstabil war. Goodyear stellte daraufhin 1855 das erste Gummi-Kondom her: Mit zwei Milimeter Dicke und Naht ging das Kondom 1870 in Serienproduktion. 1912 entwickelte Julius Fromm eine Methode, um Kondome ohne Naht herzustellen, indem er Glaskolben in eine Gummilösung getaucht wurden. Ab 1930 wurden Kondome dann aus Latex hergestellt.



**Bitte prüfen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum, welches auf jeder einzelnen Siegelfolie aufgedruckt ist. Benutzen Sie keine Kondome, deren MHD abgelaufen ist.**

Sicherheit: Jedes Marken kondom wird einzeln elektronisch geprüft, defekte Kondome werden aussortiert. Außerdem finden Sie auf jeder Marken kondompäckung, sowie auf jeder Siegelfolie ein CE-Zeichen, wenn dies fehlt, benutzen Sie das Kondom keinesfalls.

Die Sicherheit von Kondomen hängt sehr stark von den Anwendern ab. Konsequenter und korrekter Anwendung ist das Kondom eine sehr sichere Verhütungsmethode. Bedenken Sie aber, dass kein Verhütungsmittel 100% Schutz bietet. Wichtig ist, die Kondomanwendung zu üben um sich mit ihr vertraut zu machen und sich an die Gebrauchsinformation halten.



**Das Kondom wird nur über den errigierten Penis gerollt, Kondome können nicht über einen schlaffen Penis gestreift werden.**

**Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie das Kondom überrollen, bevor der Penis die Scheide berührt, denn schon vor der Ejakulation kann Samenflüssigkeit austreten.**

**Öffnen Sie die Siegelfolie vorsichtig. Benutzen Sie dazu keinesfalls eine Schere oder ähnliches.**

Hinweis: Das Kondom darf beim Entnehmen aus der Siegelfolie nicht beschädigt werden. Achten Sie auf darauf, dass Sie keine spitzen oder rissigen Fingernägel haben. Ist das der Fall, überlassen Sie Ihrem Partner das Entnehmen und Überrollen des Kondoms.



**Kondom behutsam entnehmen. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände öl- und fettfrei sind. Beachten Sie auch, dass Sie kein Sperma oder Lusttröpfchen an den Fingern haben.**

Gleitgel: Wird zusätzliche Feuchtigkeit beim Sex benötigt, benutzen Sie nur kondomverträgliche Gleitmittel. Hinweise zur Verträglichkeit mit Kondomen finden sich fast immer als Vermerk auf dem entsprechenden Gleitmittel.

Wasserlösliche Gleitgele sind für gewöhnlich kondomverträglich, Gleitgele auf Silikonölbasis sind eingeschränkt latexverträglich. Prüfen Sie in jedem Fall die Angaben auf dem Gleitgel!

Verzichten Sie auf jeden Fall auf fett- oder ölhaltige Gleitmittel, wie Babyöl oder ähnliches, da diese das Kondom angreifen und es porös machen.



Chemische Verhütungsmittel: Wenn Sie zusätzlich zum Kondom chemische Verhütungsmittel (z.B. Patentex Oval Schaumzäpfchen) verwenden möchten, achten Sie unbedingt darauf, dass diese kondomverträglich sind.

Schutz vor Geschlechtskrankheiten: Kondome bieten nicht nur Schutz vor einer Schwangerschaft, sondern können auch die Wahrscheinlichkeit, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit - wie beispielsweise HIV, Gonorrhö (Tripper), Syphilis - zu infizieren stark verringern.

Beachten Sie aber, dass Kondome aus tierischen Membranen (Tierdärme) vor einer Schwangerschaft schützen, aber keinen ausreichenden Schutz vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten bieten. Dies ist nur bei Kondomen aus Latex, AT-10, Polyurethan oder Polyisopren der Fall.



**Abrollrichtung prüfen: Dazu können Sie kurz ins Kondom pusten, dass Reservoir wölbt sich dabei mit der richtigen Seite nach außen. Alternativ können Sie das Kondom auch vorsichtig auf die Fingerspitze setzen, um die Abrollrichtung zu prüfen. Dabei aber nicht am Kondom ziehen oder zerren, nur locker aufsetzen!**

Lagerung: Lagern Sie Kondome keinesfalls zu warm z.B. in Heizungsnahe, im Auto-Handschuhfach und setzen Sie sie keinem direkten Sonnenlicht aus. Am besten lagern Sie Kondome kühl und lichtgeschützt. Vermeiden Sie Kondome aus Automaten, da diese oft Temperaturschwankungen ausgesetzt sind.

Einzelne Kondome gehören auf keinen Fall in die Geldbörse oder die Hosentasche. Ideal sind kleine Aufbewahrungsboxen, die das Kondom vor mechanischer Belastung schützen.



**Das Reservoir zusammendrücken, um Platz für die Samenflüssigkeit zu schaffen!**

Häufige Anwendungsfehler (Teil 1):

- falsche Lagerung der Kondompackung bzw. der einzelnen Kondome
- falsche Kondomgröße
- Beschädigung des Kondoms beim Auspacken
- Kondom falsch herum aufsetzen und kein neues verwenden
- Überziehen des Kondoms mit einem kräftigen Zug statt Überrollen
- Kondom erst nach Austritt der Lusttropfen überrollen, Überziehen des Kondoms erst während des Geschlechtsverkehrs
- Luft im Reservoir, daher kein Platz für das Ejakulat
- Vorhaut nicht zurückziehen
- fehlende oder zu wenig Feuchtigkeit, daher zu starke Reibung am Kondom



**Die Vorhaut -falls vorhanden- vorsichtig zurückziehen!**

Häufige Anwendungsfehler (Teil 2):

- Gleitgel, welches nicht kondomverträglich ist, wie Öle und Vaseline
- im Genitalbereich angewendete Medikamente/ Salben, die Kondome angreifen
- zusätzlich verwendete chemische Verhütungsmittel, die Kondome angreifen
- nach der Ejakulation den Penis nicht sofort rausziehen
- Kondom beim Rausziehen nicht an der Peniswurzel festhalten
- erneuter Geschlechtsverkehr ohne das Kondom zu wechseln, das Kondom mehrfach verwenden
- Hände und Penis nach erneutem Kontakt mit der Scheide nicht waschen

Wenn Sie Anwendungsfehler vermeiden und das Kondom richtig anwenden, machen Sie das Kondom zu einem sicheren Verhütungsmittel.



**Kondom auf die Penisspitze aufsetzen, dabei die Vorhaut weiter zurückgezogen lassen! Das Kondom vor der Anwendung keinesfalls vordehnen oder andersweitig vollständig abrollen.**

Errektionsprobleme bei der Kondomanwendung: Einige Männer kennen dieses Problem: Beim oder kurz vor dem Überrollen des Kondoms lässt die Erektion teilweise oder vollständig nach. Die Benutzung von Kondomen wird so nahezu unmöglich. Für beide Partner kann das sehr frustrierend sein.

Wichtig ist, dass der Mann vertrauter im Umgang mit dem Kondom wird und die Anwendung als etwas selbstverständliches ansieht. Es kann helfen allein und in Ruhe verschiedene Kondome zu testen und das Überrollen zu üben. Um sich nicht zu stark vom Überstreifen des Kondoms ablenken zu lassen, kann es eventuell hilfreich sein, sich beim Üben einen erotischen Film anzuschauen.



**Rollen Sie das Kondom weiter ganz gleichmäßig und behutsam ab!  
Wurde das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt und lässt sich deshalb nicht abrollen, verwenden Sie unbedingt ein neues Kondom! Das Kondom keinesfalls umdrehen!**

Tipps zum Überrollen: Ob der Mann oder die Frau das Kondom überrollt ist ganz egal. Wenn Sie beim Überrollen Schwierigkeiten haben, bitten Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin um Hilfe und streifen Sie das Kondom gemeinsam über.

Wenn sich das Kondom nur schwer über die Vorhaut rollen lässt, hilft es, die Vorhaut immer etwas vor- und zurückzuschieben und dabei das Kondom langsam und vorsichtig weiter abstreifen. Keinesfalls das Kondom vordehnen oder andersweitig grob dabei verfahren. Sollte es sich nicht überrollen lassen, versuchen Sie größere Kondome.



**Weiter das Kondom gleichmäßig über den Penischaft abrollen!**

Allergien: Manche Menschen reagieren allergisch auf Kondome. Nicht in allen Fällen ist das Latex schuld. Eventuell besteht auch nur eine Überempfindlichkeit gegen das verwendete Silikonöl mit dem die Kondome beschichtet sind. Nicht jeder Hersteller verwendet die gleiche Beschichtung, ein Wechsel der Kondommarke kann bereits helfen.

Bei einer leichten Überempfindlichkeit gegen Latexkondome können spezielle hypoallergene Kondome, wie Manix Crystal eine Lösung sein.

Als Alternative zu herkömmlichen Latexkondomen, gibt es spezielle latexfreie Kondome aus Materialien wie AT-10, Polyurethan oder Polyisopren.

Angeboten werden latexfreie Kondome von den Herstellern pasante Healthcare, Blausiegel und Durex.



**Das Kondom komplett bis zur Peniswurzel abrollen!**

Vorteile von Kondomen

- Schutz vor einer Schwangerschaft, Schutz vor Geschlechtskrankheiten
- keine Nebenwirkungen, keinen Eingriff in den Körper
- aktive Beteiligung des Mannes bei der Verhütung
- fast überall erhältlich, keine Verschreibung vom Arzt nötig
- Abwechslung beim Liebesspiel durch Verwendung von Kondomen mit Noppen, Aromen, Farben, integrierte Potenzringe etc.

Nachteile von Kondomen

- konsequente Anwendung erforderlich
- Unterbrechung des Liebesspiels durch das Überziehen des Kondoms
- kein direkter Hautkontakt und dadurch verringerte Empfindung möglich



**Nach der Ejakulation das Kondom an der Peniswurzel festhalten und den Penis zusammen mit dem Kondom vorsichtig rausziehen!**

**Das Kondom vom Penis ziehen, in ein wenig Zellstoff wickeln und im Hausmüll entsorgen. Keinesfalls das Kondom in die Toilette werfen!**

**Waschen Sie sich nach dem Abziehen des Kondoms gründlich die Hände und den Penis.**

**Verwenden Sie für jeden Geschlechtsverkehr ein neues Kondom!**

Tipp: Werfen Sie nach dem Sex und bevor Sie das Kondom abziehen, einen kurzen Blick darauf, ob es verrutscht oder aber kaputt gegangen ist.

### **Verhalten nach einer Verhütungspanne:**

Wenn es eine Verhütungspanne mit dem Kondom gab und Sie eine Schwangerschaft befürchten, setzen Sie sich bezüglich einer Notfallverhütung ("Pille danach"/"Spirale danach") schnellstmöglich mit einem Arzt in Verbindung.

Haben Sie Grund zur Annahme, sich mit einer Geschlechtskrankheit (einschließlich HIV) infiziert zu haben, setzen Sie sich ebenfalls schnellstmöglich mit einem Arzt in Verbindung.

Hier finden Sie mehr Informationen rund um das Thema Kondome und Geschlechtskrankheiten:

<http://www.qib-aids-keine-chance.de>

<http://www.machsmitt.de>

<http://www.aidshilfe.de>

<http://www.profamilia.de>

Hier können Sie Kondome und kondomverträgliches Gleitgel kaufen:

<http://www.safer-fun.de>

Diese Informationen wurden mit bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und ausgearbeitet. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzen nicht das Lesen der Gebrauchsinformation, welche jeder Kondompackung beiliegt. Lesen Sie die Gebrauchsinformationen in jedem Fall sorgfältig durch!