

Hart
oder
herzlich?



hauptsache : geschützt

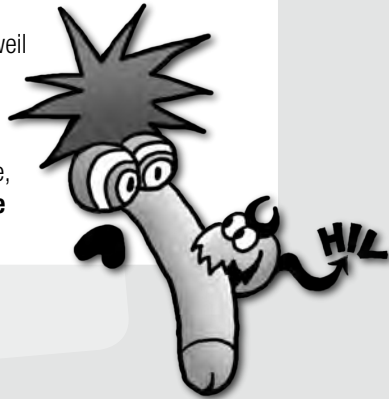
Zahl der **HIV-Infektionen** steigt

Etwa **jeden 2. Tag infiziert sich ein schwuler Mann** in Österreich mit dem HI-Virus!

Es gibt immer mehr Fälle von Syphilis und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen.

»Kondompannen« häufen sich, weil die richtige Anwendung oft nicht selbstverständlich ist.

Gute Gründe für diese Broschüre, in deren Mittelpunkt die **richtige Kondomanwendung** steht.



Safer Sex macht sicher



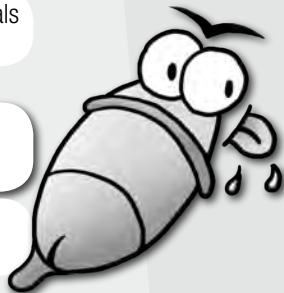
Das höchste Risiko, sich mit dem HI-Virus zu infizieren, ist ungeschützter Analverkehr.

In letzter Zeit wird immer häufiger diese Variante von Sex als Grund für eine HIV-Infektion angegeben.



Kondome – richtig angewendet – sind ein Schutz.

Egal ob du selbst HIV positiv bist oder dein Partner infiziert ist, die Viren können nicht durch das Kondom.



hauptsache : geschützt

Alles Gummi oder was ?

Die Welt der Gummis

Arten:

- Kondome **mit** Latex
- Kondome **ohne** Latex

(Kondome aus Polyisopren für Menschen mit einer Latexallergie, z. B. Durex Avanti Ultima, sind über Internet bzw. in Apotheken erhältlich.)



Scherzkondome sind als Schutz ungeeignet!



Sicherheitsmerkmale:

- Kontrollierter Luftpolster
- Ablaufdatum
- CE-Prüfnummer

Größen: Es gibt Kondome in verschiedensten Größen, von small über large bis magnum XL.

Formen: Es gibt zylindrisch, konisch und konturiert geformte Kondome.

Farben: Es gibt transparente, ein- und mehrfarbige Kondome.

Geschmack: Kondome werden in verschiedensten Geschmacksrichtungen und geschmacksneutral angeboten.

Geruch: Es gibt Kondome ohne Latexgeruch.

Prüfung:

- Länge des Kondoms mindestens 170 mm
- Breite des Kondoms 44–56 mm
- Wandstärke des Kondoms 0,04–0,08 mm
- Fassungsvermögen (Berstvolumen) mindestens 18 Liter
- Der Dehnungstest, bei dem Kondome auf ihre Dehnbarkeit getestet werden: Diese muss mindestens 700 Prozent betragen, bevor das Test-Stück zerreißen darf. Das Kondom kann also auf das 7-fache seiner normalen Größe gezogen werden.



Aufbewahrung:

Griffbereit, aber nicht extremen Temperaturschwankungen aussetzen!

Der richtige Gummi für den richtigen Sex:

- Für Analverkehr nur strong (super-, ultra- oder extrastrong) Kondome verwenden. Sie sind stärker und nicht mit Spermizid beschichtet. Spermizid kann die Analschleimhaut reizen.
- Für Oralverkehr sind extradünne Kondome gut geeignet. Es gibt sie mit und ohne Geschmack.
- Finger weg von Scherzkondomen! Sie sind als Schutz ungeeignet!

Wenn du's machst, dann **mach es gut!**

Die richtige Kondomanwendung

- Packung auf Schäden überprüfen!
- An der perforierten Stelle aufreißen!
- Pass auf, dass kein Gleitgel auf dem Penis ist!
Der Gummi kann leicht abrutschen.
- Kondom auf den vollständig erigierten Penis aufsetzen!
- Nimm die Spitze des Kondoms zwischen zwei Finger, drücke die Luft heraus! Luft im Kondom lässt das Kondom platzen!
- Roll es ganz nach unten ab!
- Wenn die Erektion beim Drüberziehen vergeht, beginn von vorne – zurück zum Vorspiel!

 Luft im Kondom lässt das Kondom platzen!



- Verwende niemals zwei Kondome übereinander!
Durch die Reibung können sie beschädigt werden.
- Nun reichlich Gleitgel auftragen, auf die gesamte Länge des abgerollten Kondoms!
- Während des Geschlechtsverkehrs kontrollieren, ob das Kondom noch sitzt!
- Bei Bedarf Gleitgel nachdosieren!
- Nach dem Samenerguss, bevor die Erektion vergeht, Kondom am Penis festhalten und den Penis mit dem Kondom herausziehen!
- Gebrauchte Kondome im Restmüll entsorgen – nicht ins WC werfen!



**Verwende niemals zwei
Kondome übereinander!**

Gleiten statt wetzen

Die Welt der Gleitmittel

Arten:

Wasserlöslich, auf Silikon-Basis, parfümfrei, mit und ohne Geschmack

Draufstehen muss der Hinweis, dass das Gleitmittel für Kondome geeignet ist, z. B. kondomverträglich oder kondomgeprüft.

Formen:

Briefchen, Tuben, Dosen, Flaschen, Flaschen mit Spender.

Auf keinen Fall verwenden:

Vaseline, Olivenöl, Massage-Öl, Sonnencreme, Rasiercreme, Butter, Nivea, Bodylotion usw.



Mittel auf Fett-Basis machen Kondome porös und dürfen daher auf keinen Fall verwendet werden!

Lebenswichtige Infos

- **Intimrasur:** Starke Haarstoppeln nach der Intimrasur können dem Kondom schaden. Aufpassen beim Eincremen mit Bodylotion!
- Kondome können durch **Intimschmuck** beschädigt werden. Es kommt auf die Art und Form des Schmuckes an. Spitze Enden oder scharfe Kanten von Piercings können zum Reißen oder Platzen des Kondoms führen.
- **Abrutschen des Kondoms:** Ursachen können sein, dass es nicht ganz abgerollt war, der Penis vor dem Herausziehen erschlafft ist oder das Kondom die falsche Größe hatte.
- **Kondomplatzter:** Falsche Lagerung, ungeeignetes Gleitmittel oder Luft in der Kondomspitze können zum Platzen führen.
- **Kondome beim Oralverkehr** schützen vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.



**Intimschmuck kann
Kondome beschädigen!**



**Weitere lebenswichtige Infos
auf Seite 10**

Lebenswichtige Infos

➔ Fortsetzung von Seite 9

- **Niemals zwei Kondome übereinander verwenden**, da durch die Reibung die Kondome beschädigt werden können.
- Wenn die **Hände voller Gleitgel** oder Massage-Gel sind, kein Kondom anlegen, da es abrutschen kann.
- Wenn der **Penis voll Gleitgel** ist, ihn vor dem Überrollen des Kondoms gründlich reinigen. Das Kondom könnte abrutschen.
- **Nie davon ausgehen, dass der Sexualpartner ein Kondom nimmt.** Entweder thematisieren oder kontrollieren.
- **Das Kondom stört das Gefühl, wenn** ein falsches Kondom (Größe, Form) benutzt wird.
- **Vermutete Latexallergien** unbedingt vom Hautarzt abklären lassen. Die allergischen Reaktionen könnten auch andere Ursachen haben.



Nie davon ausgehen, dass der Sexualpartner ein Kondom verwendet!

Kondomautomaten der Steirischen AIDS-Hilfe

- **STARGAYTE** Keesgasse 3, 8010 Graz (WC im Men's Room)
- **S'MURNOCKERL** Schönaugasse 22, 8010 Graz (Herren-WC)
- **NON STOP KINO** Europaplatz, 8010 Graz (Herren-WC)
- **STADTPARK** Herrentoilette gegenüber vom Künstlerhaus
- **Uni Graz** Hauptgebäude, 1. Stock (Herren-WC)
- **Uni Graz** Resowi, E 1 (Herren-WC)
- **Uni Graz** Wallgebäude, Erdgeschoß (Herren-WC)
- **Technische Universität, Alte Technik** Rechbauerstraße, 2. Stock (Herren-WC)
- **FH Joanneum, Campusgebäude** Kopierraum, EG

Bezugsquellen von Kondomen und Gleitgel

- Internet
- Drogeriemärkte
- Apotheken
- Sexshops

Die Steirische **AIDS-Hilfe**



Schmiedgasse 38/1
8010 Graz

Tel.: 0316 815050

Fax: 0316 815050-6

E-Mail: steirische@aids-hilfe.at

www.aids-hilfe.at

Bürozeiten:

Mi–Fr, 9.00–13.00 Uhr

Beratungszeiten:

Di, 16.30–19.30 Uhr

Mi, 11.00–13.00 Uhr

Do, 16.30–19.30 Uhr

Fr, 17.00–19.00 Uhr

Testzeiten:

Di und Do, 16.30–19.30 Uhr



hauptsache : geschützt



Impressum: Steirische AIDS-Hilfe, Schmiedgasse 38, 8010 Graz

F. d. Inhalt verantwortlich: Dr. Lola Fleck, Eigenverlag, Jänner 2008

Gestaltung: RoRo + Zec, www.roro-zec.at