

**Wild**  
oder  
*Zärtlich* ?



hauptsache : geschützt

## Zahl der **HIV-Infektionen** steigt

**Täglich infizieren sich 1 bis 2 Personen** in Österreich mit dem HI-Virus!

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

### »Kondompannen« häufen sich:

Der Hauptgrund dafür ist die falsche Anwendung von Kondomen!

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 Sex.



Kondome – richtig angewendet – sind ein Schutz.

Egal ob du selbst HIV positiv bist oder dein Partner/deine Partnerin infiziert ist, die Viren können **nicht** durch das Kondom. Kondome sind dicht, wenn sie richtig angewendet werden.



**hauptsache : geschützt**

# Alles Gummi oder was?

## Die Welt der Gummis

### Arten:

Es gibt **Kondome mit Latex** und **Kondome ohne Latex**

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

**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 auch Kondome ohne Latexgeruch.



**Scherzkondome sind als Schutz ungeeignet!**



## Vom Hersteller kontrolliert

- 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: Das Kondom wird auf das 7-fache seiner normalen Länge gezogen und darf dabei nicht reißen.

### Kauf:

Qualitativ hochwertige Kondome kann man in Apotheken, Drogeriemärkten, Supermärkten, über Internet, bei Tankstellen und Kondomautomaten kaufen.

Finger weg von Scherzkondomen, sie sind als Schutz ungeeignet!

### Aufbewahrung:

Griffbereit, aber nicht extremen Temperaturschwankungen aussetzen!



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

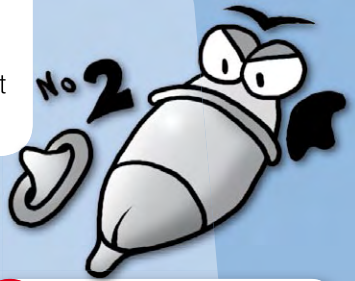
## Die richtige Kondomanwendung

- Kontrolliere Ablaufdatum und Luftpolster! (Jedes Kondom wird mit Luft eingeschweißt. Diesen Luftpolster kann man beim Zusammendrücken der Verpackung spüren.)  
Die CE Prüfnummer muss vorhanden sein.
- Verpackung an der gezackten Stelle aufreißen!
- Abrollrichtung beachten!
- 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 das Kondom ganz nach unten ab!



**Luft im Kondom lässt das Kondom platzen!**

- Verwende niemals zwei Kondome übereinander! Durch die Reibung können sie beschädigt werden.
- Verwende bei Bedarf Gleitgel!
- Nach dem Samenerguss, bevor die Erektion vergeht, Kondom am Penischaft 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

- **Nie davon ausgehen, dass der Sexualpartner ein Kondom nimmt.** Am besten selbst eines griffbereit haben und auf die Verwendung bestehen!
- **Kondomplutzer:** Falsche Lagerung, ungeeignetes Gleitmittel oder Luft in der Kondomspitze können zum Platzen führen. **Achtung bei Spirale:** Ist der Rückhol-faden zu lang oder zu spitz, kann das Kondom beschädigt werden. (Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin!)
- **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.
- **Vermutete Latexallergien** unbedingt vom Hautarzt/von der Hautärztin abklären lassen. Die allergischen Reaktionen könnten auch andere Ursachen haben.



**Nie davon ausgehen, dass der Sexualpartner ein Kondom verwendet!**

➔ **Weitere lebenswichtige Infos auf Seite 10**

# Lebenswichtige Infos

## Fortsetzung von Seite 9

- **Intimrasur:** Starke Haarstoppeln nach der Intimrasur können dem Kondom schaden.
- **Intimschmuck** kann das Kondom beschädigen. 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.
- **Niemals zwei Kondome übereinander verwenden**, da durch die Reibung die Kondome beschädigt werden können.
- **Bei Vaginal- und Analverkehr gilt:** Bereits **vor** dem Eindringen ein Kondom überziehen.
- **Bei Oralverkehr gilt:** Kein Samenerguss in den Mund! Kein Regelblut in den Mund!  
Eine HIV-Infektion durch Scheidenflüssigkeit oder Lusttropfen im Mund kann nicht ausgeschlossen werden.



**Intimschmuck kann Kondome beschädigen!**

# Und noch etwas Wichtiges

Wer Sex haben will, glaubt oft, einschätzen zu können, dass der Partner/die Partnerin nicht mit HIV infiziert ist. Doch was ist mit den vorherigen Partnern?

**Wer ungeschützten Sex hat, schläft mit der gesamten Vergangenheit seines Partners/seiner Partnerin!**

**hauptsache : geschützt**

mit Kondom oder aktuellem HIV-Antikörpertest plus Treue!

**Bezugsquellen von Kondomen**

- Internet ■ Drogeriemärkte ■ Supermärkte
- Kondomautomaten ■ Tankstellen ■ Apotheken
- Sexshops

# Die Steirische **AIDS-Hilfe**



Schmiedgasse 38/1  
8010 Graz

**Tel.:** 0316 815050

**Fax:** 0316 815050-6

**E-Mail:** [steirische@aids-hilfe.at](mailto:steirische@aids-hilfe.at)

**www.**[aids-hilfe.at](http://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

## **HIV-Antikörpertest**

anonym und kostenlos

## **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, Juni 2008

Gestaltung: RoRo + Zec, [www.roro-zec.at](http://www.roro-zec.at)