



# Wild oder zärtlich?

Hauptsache: geschützt

**AIDS-Hilfe  
Steiermark**



kompetent in Fragen der  
**sexuellen Gesundheit**

## 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 Kondom-anwendung** 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.

## 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. von Durex, sind in Drogeriemärkten, Apotheken und online erhältlich.)

**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.

**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, 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.

### **Kauf:**

Qualitativ hochwertige Kondome kann man in Apotheken, Drogeriemärkten, Supermärkten, im Online-Handel, bei Tankstellen und Kondomautomaten kaufen.

### **Aufbewahrung:**

Griffbereit, aber nicht extremen Temperaturschwankungen, Reibung oder Druck (z. B. Geldbörse in der Gesäßtasche) aussetzen!

**Finger weg von Scherzkondomen! Sie sind als Schutz ungeeignet!**

## **Wenn du's machst, dann mach es 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.
- ▶ An der perforierten Stelle aufreißen (keine Schere, Messer oder dergleichen verwenden)!
- ▶ 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 es ganz nach unten ab!
- ▶ Wenn die Erektion beim Drüberziehen vergeht, beginne von vorne – zurück zum Vorspiel!
- ▶ Verwende niemals zwei Kondome übereinander! Durch die Reibung können sie beschädigt werden.

- ▶ Verwende bei Bedarf Gleitgel!
- ▶ Während des Geschlechtsverkehrs kontrollieren, ob das Kondom noch sitzt!
- ▶ 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!

## **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 Rückholfaden zu lang oder zu spitz, kann das Kondom beschädigt werden. (Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin!)
- ▶ **Abutschen 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.
- ▶ **Intimirasur:** Starke Haarstoppeln nach der Intimirasur 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!

## 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-Test plus Treue!

## Bezugsquellen von Kondomen und Gleitgel

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

# AIDS-Hilfe Steiermark



kompetent in Fragen der  
**sexuellen Gesundheit**

Tel: 0316/81 50 50

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

8010 Graz, Hans-Sachs-Gasse 3/1

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

## **Test und Beratung**

Di, Mi, Do 16<sup>30</sup> bis 19<sup>30</sup> Uhr

## **Beratung**

Fr, 17 bis 19 Uhr

