

Station I: Kondome

1. Nenne die Vor- und Nachteile des Kondoms!
2. Erkläre, wie man ein Kondom richtig benutzt! Beschreibe dabei auch, auf was du bereits vor dem Auspacken achten musst!

Ein Kondom ist eine hauchdünne Gummihaut.
In der Verpackung ist es zu einem Hütchen aufgerollt. Es wird auf dem steifen Penis abgerollt.

An der Spitze des Hütchens sieht man einen kleinen Hohlraum, das Reservoir. Dort landet das Sperma nach dem Samenerguss und kann nicht in die Vagina (Scheide) gelangen.



Vorteile

- ✚ Einziges Verhütungsmittel für Jungen.
- ✚ Schützt vor ungewollter Vaterschaft, Schwangerschaft und HIV/AIDS.
- ✚ Senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, z. B. Chlamydien oder Tripper.
- ✚ Man braucht kein Rezept.
- ✚ Es gibt keine Nebenwirkungen. Wer eine Latex-Allergie hat, kann Kondome aus Polyurethan kaufen.

Nachteile

- ✚ Man muss fürs Kondomanziehen eine kurze Pause machen.
- ✚ Man muss ein wenig üben, wie es benutzt wird.

Sicherheit

Sehr sicher – wenn du keine Fehler bei der Anwendung machst.

Niemals...

- ✚ das Kondom vorher ausrollen! Du kannst es dann nicht mehr richtig anziehen, außerdem könnte es dabei kaputt gehen.
- ✚ zwei Kondome übereinander benutzen! Wenn Gummi auf Gummi reibt, können beide Kondome kaputt gehen. Außerdem rutschen sie zusammen leicht ab.
- ✚ das Kondom mit Vaseline, Babyöl oder anderen fetthaltigen Gels einschmieren! Das macht das Latex kaputt.
- ✚ ein Kondom zwei Mal benutzen!
- ✚ zu enge oder zu weite Kondome verwenden. Es gibt verschiedene Größen und Passformen – probiere, bis du das passende Kondom für dich findest.

Wie finde ich die richtige Größe?

Es gibt Kondome in mehreren Größen. Wichtig ist die richtige Breite: Zu enge Kondome können platzen oder reißen, zu weite können steckenbleiben oder abrutschen. Das Standardkondom ist 52 mm breit. Einigen

Jugendlichen ist das (noch) zu groß. Kleinere Kondome sind ca. 49 mm breit, größere ca. 55 mm. **Probiere es aus!** Das Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten werfen. Es gibt Kondome mit anatomischer oder zylindrischer Passform. Die Passform hat wie die Größe auch einen Einfluss auf den Halt des Kondoms.

Die Kondombreite in Millimetern ist in der Regel auf der Verpackung angegeben. Kleinere Kondome haben meist Beschriftungen wie „Slim“, „Slimfit“, „XS“ oder „tailliert“. Größere Kondome haben Bezeichnungen wie „XL“, „Large“, „Maxi“ oder „KingSize“.

Worauf muss ich beim Kaufen achten?

Kaue nur Kondome, auf deren Verpackung das Zeichen „CE“ steht. Daran erkennst du sicherheitsgeprüfte Markenkondome.

Können Kondome ablaufen?

Ja! Jedes Kondom hat ein Haltbarkeitsdatum, das auf der Verpackung steht. Ist es abgelaufen, darf das Kondom nicht mehr benutzt werden.

Wie sollte ich Kondome aufbewahren?

Nicht in der Hosentasche oder in der Geldbörse. Dort können sie beschädigt werden. Außerdem vertragen Kondome keine Hitze und keine starke Sonneneinstrahlung.

Wann ziehe ich es drüber?

Schon vor dem Samenerguss können Spermien austreten. Daher das Kondom unbedingt vor der ersten Berührung des Penis mit der Vagina (Scheide) oder dem Po drüberziehen.

Können wir trotz Kondom zusätzlich ein Gleitmittel verwenden?

Ja, aber nur, wenn das Gleitmittel wasserlöslich oder fettfrei ist. Das steht auf der Verpackung. Fett- oder ölhaltige Mittel wie Vaseline oder Babyöl machen das Kondom kaputt.

Gibt es auch Risiken oder Nebenwirkungen?

Nein, im Gegenteil! Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor HIV/AIDS schützt. Außerdem senken Kondome das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)

3. Übe die richtige Handhabung am Modell! Verbessert euch dabei gegenseitig!

So geht's:

Aufmachen: ① Verpackung vorsichtig mit den Fingern aufreißen. Keine Schere benutzen! Vorsicht: Auch lange Fingernägel, Zähne, Ringe oder Piercings könnten das Kondom kaputt machen. Die Verpackung war schon kaputt? Dann nimm ein neues Kondom!

Aufsetzen: Der Penis muss steif sein. Prüfe, ob du das Kondom richtig herum hältst. Der aufgerollte Gummiring muss außen liegen. ② Die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückstreifen. ③ Den kleinen Hohlraum an der Spitze des Kondoms (das Reservoir) zusammenpressen, sodass die Luft herausgedrückt wird. Tut man das nicht, könnte das Kondom später platzen. Außerdem hat sonst der Samen keinen Platz.

Abrollen: ④ Das Kondom bis ganz hinunter abrollen. Wenn das nicht funktioniert, hast du es doch falsch herum aufgesetzt. Dann musst du ein neues Kondom nehmen. Der Grund: Am Kondom können sich bereits Spermien befinden.

Abziehen: ⑤ Bevor der Penis wieder schlaff wird, ziehe ihn samt Kondom aus Vagina (Scheide) oder Po heraus. Dabei hältst du das Kondom am besten zwischen Daumen und Zeigefinger am Penis fest. Einen Knoten ins Kondom machen und in den Abfall werfen. Und nicht in die Toilette.



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Sex & Tipps – Pille, Kondom & Co. S. 3.

Zusatzinfos:

- Es gibt übrigens auch das sog. „Femidom“, eine Art Kondom für Frauen. Es wird nicht dem Mann übergezogen, sondern der Frau eingesetzt. Das Femidom funktioniert sehr ähnlich wie das Kondom, es ist ein mechanischer Schutz. Es ist, wenn der Mann kein Kondom benutzen will, die einzige Möglichkeit, sich als Frau vor Geschlechtskrankheiten zu schützen.
- Mit dem Kondometer kannst du deine Größe herausfinden. Nimm dir einfach eines mit!
- Es gibt Kondome mit Geschmack oder mit Noppen auf der Oberfläche. Das soll den Spaßfaktor erhöhen. Sie bieten die gleiche Sicherheit wie andere Kondome. Achte auch hier einfach auf das CE-Zeichen und das Haltbarkeitsdatum!