

# Safer Sex und Kondome - gut zu wissen



**LIEBES  
LEBEN**

**Es ist deins.  
Schütze es.**



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Sex begleitet uns durch das ganze Leben. Vieles ist dabei ganz dem persönlichen Geschmack überlassen. Denn Menschen unterscheiden sich darin, was sie mögen und was nicht, was sie anmacht und was sie abtörnt. Für einige Menschen gehören zum Beispiel Liebe und Sex ganz eng zusammen, für andere sind das zwei verschiedene Dinge. Für manche Menschen beginnt Sex schon beim Streicheln oder Küssen, für andere zählt nur das Eindringen. Und manche Menschen sprechen über Sex nur mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner, andere lassen ihr Umfeld ganz offen daran teilhaben.

Wie und mit wem du Sex hast – das ist ganz allein deine Sache. Allerdings hast du auch Verantwortung: Verantwortung gegenüber dir und gegenüber deiner (Sex-)Partnerin oder deinem (Sex-)Partner.

## Safer Sex

4

Wie kann ich mich beim Sex schützen?

8

## Kondome

14

Wie wende ich Kondome richtig an?

18

Wie finde ich das passende Kondom?

20

Wo kaufe ich Kondome?

22

Wie bewahre ich Kondome auf?

24

Was tun, wenn mal etwas schiefgeht?

26

## Einfach ansprechen!?

28

Wie kann ich über Safer Sex reden?

30

Was ist an Mythen rund um Safer Sex eigentlich dran?

32

Wo kann ich mich beraten lassen?

34

Wo finde ich weitere Informationen?

36

# Safer Sex



Ob in einer festen Beziehung oder beim One-Night-Stand – der Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) sollte für dich ein Thema sein. Denn auch wenn du jetzt vielleicht denkst: »Das betrifft mich nicht. So was bekommen immer nur andere«, ist es eine Tatsache, dass sich weltweit jeden Tag ungefähr eine Million Menschen mit einer STI anstecken – ganz egal, welche sexuelle Orientierung und welches Geschlecht sie haben, ob sie in Deutschland oder im Rest der Welt leben, ob sie alt oder jung sind.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Du kannst dich schützen!



## **HIV und andere STI**

HIV ist ein Virus. Die Abkürzung steht für »Human Immunodeficiency Virus«. Das heißt so viel wie »menschliches Immunschwäche-Virus«. HIV führt also zu einer Erkrankung des menschlichen Abwehrsystems. Das Abwehrsystem schützt den Körper vor Krankheitserregern, wie zum Beispiel Bakterien und Viren. Eine unbehandelte HIV-Infektion schädigt das menschliche Abwehrsystem im Laufe der Zeit immer mehr. So können sich auch andere Erreger zunehmend ausbreiten und zu schweren Erkrankungen führen. Dieser Prozess dauert oft Jahre. Das Fortschreiten der HIV-Infektion lässt sich aber mit Medikamenten aufhalten. Heilbar ist eine HIV-Infektion bis heute jedoch nicht.

Die Abkürzung STI steht für sexuell übertragbare Infektionen (englisch: »Sexually Transmitted Infections«). Neben HIV gibt es weltweit rund 30 verschiedene STI, mit denen man sich gerade beim Sex leicht anstecken kann. Manche STI sind unangenehm, aber weitgehend harmlos. Andere können lebensbedrohlich sein. Wenn STI aber früh erkannt werden, lassen sie sich meist gut behandeln und oft auch komplett heilen.



# Wie kann ich mich beim Sex schützen?



Jeder Mensch hat eigene Wünsche, wie Sex sein sollte. Vaginal, anal oder oral, von vorne oder von hinten, mit oder ohne Sexspielzeug ... Manche haben ihr Leben lang mit den gleichen Sexpraktiken Spaß, andere lieben die Abwechslung und probieren auch Neues.

Dass man sich beim Vaginal- und beim Analsex mit **Kondomen** vor HIV schützt und das Risiko einer Ansteckung mit anderen STI senkt – das wissen viele. Aber Sex umfasst mehr als das Eindringen von Penis in Scheide oder Po. Und auch **Safer Sex ist vielfältig**. Deshalb gibt es für einige Sexpraktiken auch weitere Schutzmöglichkeiten.



## Vaginal- und Analsex

Beim Vaginalsex dringt der Penis in die Scheide ein, beim Analsex in den Po. Und beides kann ein hohes HIV- und STI-Risiko darstellen. Deshalb: Benutze beim Vaginal- und Analsex Kondome – auch wenn der Penis nur kurz eindringt.

**Übrigens:** Auch Femidome – sogenannte Kondome für die Frau – schützen vor HIV und senken das Risiko, sich mit einer anderen STI anzustecken.

## Schutz vor HIV

Kondome bieten einen guten Schutz vor HIV und senken zusätzlich das Risiko, sich mit anderen STI anzustecken. Mittlerweile gibt es aber auch weitere Möglichkeiten, um HIV-Infektionen zu verhindern – **Schutz durch Therapie** und die sogenannte Prä-Expositions-Prophylaxe, kurz: **PrEP**. Beide können in ganz bestimmten Situationen geeignet sein, um einer Ansteckung mit HIV – nicht jedoch mit anderen STI – vorzubeugen. Mehr dazu erfährst du im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).



## Oralsex

Beim Sex mit dem Mund, auch »Lecken« oder »Blasen« genannt, werden Scheide, Penis oder Anus mit Lippen, Zunge oder Zähnen stimuliert. Und auch beim Oralsex kann man sich mit STI anstecken. Das Risiko ist aber vergleichsweise gering – vor allem dann, wenn du den Kontakt mit Körperflüssigkeiten meidest, die ansteckend sein können, vor allem Sperma oder Blut. Und du kannst dieses Risiko mit den für dich sinnvollen Impfungen noch weiter senken. Außerdem kannst du auch beim Oralsex Kondome oder Dental Dams<sup>1</sup> verwenden.

Manche STI verursachen Veränderungen an der Haut, etwa Herpes-Bläschen, Feigwarzen und Syphilis-Geschwüre. Diese sind besonders ansteckend und sollten nicht berührt werden. Wenn sie an Penis, Scheide, Po oder Mund zu finden sind, solltest du vorerst auf Oralsex verzichten.

<sup>1</sup> Ein Dental Dam ist ein hauchdünnes, etwa 15 Zentimeter breites und 15 bis 25 Zentimeter langes Tuch. Es besteht häufig aus Latex, es gibt aber auch latexfreie Dental Dams. Man bekommt sie im Internet oder in der Apotheke. Als Alternative zu einem Dental Dam kann man auch ein Kondom nutzen; dazu schneidet man einfach die Spitze des Kondoms ab und den Rest der Länge nach auf.



## Lass dich impfen!

Gegen bestimmte STI kann man sich impfen lassen – gegen HPV, gegen Hepatitis A und gegen Hepatitis B. Diese Impfungen werden teilweise schon im Säuglings- oder Kindesalter gemacht. Sie sind in aller Regel gut verträglich und schützen dich wirkungsvoll vor diesen STI. Wenn du dir unsicher bist, ob eine Impfung auch für dich in Frage kommt, solltest du offen mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber sprechen. Mehr hierzu erfährst du auch im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).



## Petting und mehr

Auch Streicheln, Petting und Co. sind für viele Menschen lustvoll. Oft besteht bei solchen Praktiken nur ein sehr geringes Risiko, sich mit STI anzustecken. Ein paar Risiken gibt es aber auch: So sollten Veränderungen an der Haut nicht berührt werden; es könnten Herpes-Bläschen, Feigwarzen oder Syphilis-Geschwüre sein, die alle sehr ansteckend sind.

Wenn du mit Fingern in Scheide oder Po eindringst, gilt dasselbe wie beim Essen – du solltest dir vorher die Hände waschen. Und auch danach. Auch bei Schmuck, zum Beispiel bei Ringen, und vor allem bei zu scharfen Fingernägeln solltest du aufpassen. Sie können unangenehm sein und Verletzungen verursachen, die das Infektionsrisiko erhöhen.

**Übrigens:** Hygiene ist generell wichtig, wenn es um STI geht. Denn wer sich pflegt, entwickelt oft auch ein gutes Gespür für seinen eigenen Körper und nimmt dann mögliche Krankheitsanzeichen schneller wahr. Aber Vorsicht: Übertriebene Hygiene kann dir auch schaden. Scheidenspülungen und Intimsprays beispielsweise können den gesunden Bakterienhaushalt auf der Haut und auf Schleimhäuten aus dem Gleichgewicht bringen. Dadurch können Krankheitserreger sogar noch leichter eindringen.



## Sexspielzeug, Dildos und Co.

Sexspielzeug, wie Dildos, Vibratoren oder dergleichen, sind für manchen Menschen eine Bereicherung in Sachen Sex. Wichtig dabei ist jedoch: Schmierinfektionen sollten vermieden werden. Denn einige STI können auch indirekt übertragen werden. Die Erreger werden dabei über Gegenstände, aber auch über Finger und Hände weitergegeben und gelangen so auf Schleimhäute oder verletzte Hautstellen. Falls du also Sexspielzeug mit anderen teilst, solltest du Kondome benutzen – und zwar vor jeder Weitergabe und bei jedem Wechsel zwischen Scheide und Po ein neues.

### Der Safer-Sex-Check auf

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

**Sex - und auch Safer Sex - ist vielfältig! Wenn du also sofort wissen möchtest, was für dich persönlich wichtig ist, dann mach doch einfach den Safer-Sex-Check online! Auf [www.liebesleben.de/safer-sex-check](http://www.liebesleben.de/safer-sex-check) erfährst du direkt, wie du dich ganz persönlich vor HIV und anderen STI schützen kannst.**

# Kondome



Das Kondom ist eine der bekanntesten Möglichkeiten, sich vor HIV zu schützen. Und es senkt auch das Risiko, dass du dich mit anderen STI ansteckst. Außerdem verhindert es zuverlässig eine ungeplante Schwangerschaft oder Vaterschaft.

Kondome bestehen aus einer hauchdünnen und zugleich sehr reißfesten Latexschicht. Sie ist sogar um ein Vielfaches dünner als die menschliche Haut. Und für Menschen mit einer Latex-Allergie gibt es Kondome ohne Latex. Sie bestehen dann meist aus Polyurethan.

Ob mit oder ohne Latex – Kondome werden nach strengen Vorschriften hergestellt und einzeln auf ihre Sicherheit kontrolliert. Vier Prüfungen müssen Qualitätskondome bestehen, bevor sie das CE-Prüfzeichen bekommen.

Ein großer Vorteil von Kondomen: Sie werden nur bei Bedarf benutzt. Anders ist das zum Beispiel bei der Pille zur Empfängnisverhütung. Sie muss täglich eingenommen werden. Außerdem schützt die Pille nicht vor HIV und anderen STI.



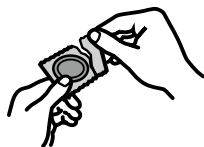
### Kondome schützen - und sind sexy

Kondome schützen dich nicht nur. Sie können auch ein Lustbringer sein, denn es gibt mittlerweile eine große Vielfalt verschiedener Kondome. Mit einer dickeren Wandstärke kann man zum Beispiel den Höhepunkt hinauszögern. Kondome mit Geschmack bereichern den Oralsex. Und genoppte Kondome werden von vielen Menschen als zusätzlicher Reiz wahrgenommen.



# Wie wende ich Kondome richtig an?

Bevor es losgeht, solltest du prüfen, ob die Verpackung in Ordnung ist: Jedes Kondom wird zusammen mit etwas Luft eingeschweißt. Wenn du die Kondomverpackung in die Hand nimmst und etwas drückst, spürst du neben dem Kondom auch das Luftpolster. Ist das Luftpolster noch da, dann ist alles in Ordnung.



## 1. Das Kondom aus der Verpackung nehmen

Durch die Zacken am Rand geht das ganz leicht. Aber öffne niemals eine Kondomverpackung mit einer Schere oder anderen spitzen Gegenständen. Sie können das Kondom nämlich beschädigen.



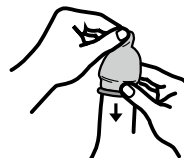
## 2. Den steifen Penis festhalten und die Vorhaut – falls du nicht beschnitten bist – zurückziehen

Zieh das Kondom erst über, wenn der Penis steif ist. Denn nur dann passen Kondom und Penis zusammen. Davor sollte der Penis nicht in Kontakt mit anderen Schleimhäuten gekommen sein. Denn manche STI können schon beim Schleimhautkontakt übertragen werden.



## 3. Das Kondom aufsetzen und Luft rausdrücken

Drücke mit zwei Fingern oben aus dem Zipfel, dem sogenannten »Reservoir«, die Luft heraus. Setze das Kondom dann erst auf den steifen Penis. Die »Rolle« des Kondoms muss dabei außen sein!



## 4. Mit einer Hand festhalten und mit der anderen das Kondom abrollen

Halte das Kondom oben weiterhin fest und roll es vorsichtig ab bis zur Peniswurzel. Das sollte leicht gehen. Nicht ziehen oder zerren – das könnte das Kondom beschädigen. Und wenn es nicht klappt, versuche es einfach noch mal mit einem neuen Kondom.



## 5. Weiter abrollen bis ganz nach unten

Übrigens: Bei Analsex sollte Gleitmittel verwendet werden. Und auch bei Vaginalsex kann Gleitmittel hilfreich sein. Achte aber auf das richtige Gleitmittel! Auf der Verpackung steht, ob es für Kondome geeignet ist. Lotionen, Vaseline oder andere öl- und fetthaltige Flüssigkeiten sind kein Ersatz – sie beschädigen das Kondom sogar!



## 6. So sitzt das Kondom richtig

Und zum guten Schluss: Zieh den Penis mit dem Kondom heraus, bevor er schlaff wird. Das Kondom gehört in den Müll und nicht in die Toilette!

## Übung macht den Meister!

Um sicher mit Kondomen umzugehen, solltest du einfach üben. Das geht alleine oder auch zu zweit. Und mit etwas Übung klappt dann alles ganz wie von selbst.



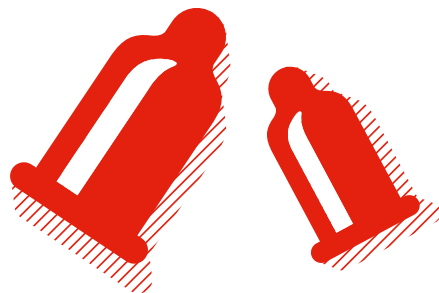
# Wie finde ich das passende Kondom?

Die Auswahl der richtigen Kondome ist oft eine Frage des persönlichen Geschmacks. Magst du es zum Beispiel, wenn Kondome Noppen haben oder gerippt sind? Soll das Kondom vegan sein oder fair gehandelt werden? Und sind die Farbe oder der Geschmack für dich wichtig?

Eines muss aber auf jeden Fall stimmen: Das Kondom muss passen! Hier kommt es auf die Größe, genauer gesagt die **Breite**, an. Wenn ein Kondom zu eng ist, reißt es schnell. Ist es hingegen zu weit, rutscht es leicht vom Penis ab. Nur wenn ein Kondom passt, kann es optimal schützen. Und das kann man sogar fühlen! Denn wenn das Kondom gut sitzt, kannst du es leicht abrollen und spürst es beim Sex kaum. Das Motto lautet hier: Ausprobieren!

Um das passende Kondom zu finden, solltest du auf die Angabe der Breite achten. Sie befindet sich auf der Verpackung, meistens an der Außenseite. Üblich sind folgende Maße:

- Schmale Kondome: etwa 47 oder auch 49 mm
- Mittlere Kondome: etwa 52 oder auch 53 mm
- Breite Kondome: etwa 55 oder auch 57 mm



## Jeder Penis ist anders - und Kondome sind unterschiedlich geformt

Kondome unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht - auch in der Passform: Manche Kondome sind zum Beispiel an der Spitze weiter geschnitten. Andere sind an der Eichel leicht verengt. Und wieder andere haben eine ganz gleichmäßige Form. Hier lohnt es sich, verschiedene Kondome auszuprobieren, bis du das für dich passende Kondom findest. Denn beim »Halt« von Kondomen spielt auch die Passform eine Rolle.

**Übrigens:** Bei Kondomen wird die Breite angegeben. Beim Penis misst man jedoch den Umfang. Dazu wickelst du ein Maßband einmal um den steifen Penis, und zwar an der dicksten Stelle. Wo sich das Maßband trifft, kannst du den Umfang ablesen. Diesen Wert kannst du unter [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de) eingeben oder du misst direkt mit dem Kondometer von LIEBESLEBEN nach - es zeigt dir die für dich passende Kondombreite an.

# Wo kaufe ich Kondome?



Kondome bekommst du fast überall – in den meisten Supermärkten, Drogerien, Apotheken, Tankstellen, Sexshops und im Internet. Im Internet ist die Auswahl an Markenkondomen oft am größten.

Bei der großen Auswahl an Kondomen kann man manchmal den Überblick verlieren. Denn auch wenn du die passende Größe gefunden hast, gibt es noch immer viel Auswahl. So zum Beispiel bei der **Wandstärke**, der »Dicke«: Sie ist keine reine Spielerei, sondern auch für Safer Sex wichtig. So halten dickere Kondome mit einer Wandstärke von etwa 0,1 mm auch stärkeren Belastungen beim Sex stand. Dünnere Kondome mit weniger als 0,06 mm Wandstärke eignen sich dagegen allein für Vaginalsex. Sie brauchen zusätzlich oft ein passendes Gleitmittel.



## Das Wichtigste auf einen Blick

Es gibt eine große Vielfalt von Kondomen. Vieles ist dabei eine Frage des persönlichen Geschmacks. Drei Dinge solltest du beim Kauf jedoch unbedingt beachten:

- **das Verfallsdatum** – denn Kondome können ablaufen und schützen dann nicht mehr zuverlässig;
- **das CE-Prüfzeichen** – denn Kondome haben unterschiedliche Qualität. Am CE-Zeichen erkennst du, ob sie bei der Herstellung kontrolliert werden;
- **die Breite** – denn Kondome gibt es in verschiedenen Größen, damit jeder das Passende findet.

---

# Wie bewahre ich Kondome auf?

Eines ist klar: Nur wer Kondome bei sich hat, kann sie auch benutzen. Wer sich darauf verlässt, dass die oder der andere ein Kondom dabei hat, ist vielleicht im entscheidenden Moment ziemlich aufgeschmissen. Also: Rechtzeitig Kondome kaufen und richtig aufbewahren!

Damit dich Kondome schützen können, müssen auch sie geschützt werden:

- vor Hitze, zum Beispiel vor Heizkörpern, praller Sonne oder einem Auto-Handschuhfach im Sommer;
- vor langer Druckbelastung, zum Beispiel in der Geldbörse oder der Hosentasche;
- vor spitzen Gegenständen wie Scheren, Nadeln oder Nagelfeilen.

Kondome lassen sich gut in Schubladen, in Boxen oder Dosen aufbewahren. Unterwegs sind Taschentuch-Packungen eine gute Lösung: einfach das Kondom zwischen die Taschentücher stecken.

**Übrigens:** Auch im Urlaub und auf Reisen gehören Kondome ins Gepäck. Denn im Ausland gibt es Kondome manchmal leider nicht in der gewohnten Qualität. Nimm also besser genügend mit!





# Was tun, wenn mal etwas schiefgeht?

Manchmal kommt es vor, dass ein Kondom reißt – etwa wenn man fetthaltiges Gleitmittel verwendet oder wenn das Kondom beim Aufreißen der Verpackung oder beim Abrollen beschädigt wurde.

Sobald ihr ein gerissenes Kondom bemerkt, sollte der Penis herausgezogen und mit reichlich Wasser abgespült werden. Wichtig ist auch, so bald wie möglich zu urinieren, um die Harnröhre auszuspülen. Von einer Darm- oder Scheidenspülung ist allerdings abzuraten. Dabei können nämlich Verletzungen auftreten, die das Ansteckungsrisiko sogar noch erhöhen.

Nach einer Kondompanne findest du Beratung und Hilfe bei deiner Ärztin oder deinem Arzt, bei Beratungsstellen vor Ort und bei der Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Unter **[www.liebesleben.de/beratung](http://www.liebesleben.de/beratung)** findest du Kontakte und Adressen ganz in deiner Nähe.

Viele STI lassen sich gut behandeln und oft sogar komplett heilen – vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt. Wenn du also befürchtest, dich mit einer STI angesteckt zu haben, solltest du möglichst bald zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Hier erfährst du, welche Risiken es tatsächlich gab und ob eine Untersuchung oder Behandlung sinnvoll ist.

## Was ist eine PEP?

PEP bedeutet Post-Expositions-Prophylaxe<sup>2</sup>. Dabei werden vier Wochen lang HIV-Medikamente eingenommen, um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung mit HIV nach einem Risikokontakt stark zu verringern. Das kann ratsam sein, wenn das Kondom beim Sex mit einem Menschen reißt, der HIV-positiv ist und keine HIV-Medikamente nimmt.

In einer solchen Risikosituation sollte man rasch handeln und nach entsprechender Beratung zeitnah (möglichst innerhalb von 24 Stunden) mit der Medikamenteneinnahme beginnen. Adressen von Kliniken in deiner Nähe, die eine PEP durchführen, kannst du bei der Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erfragen.

2 Post = nach; Exposition = hier: Ansteckungsrisiko; Prophylaxe = Vorbeugung

# Einfach anspre- chen?!



Zugegeben: Gerade wenn du jemanden neu kennengelernt hast, gibt es sicherlich leichtere Themen als Safer Sex. Vielleicht fällt es dir anfangs schwer, mit deiner (Sex-)Partnerin oder deinem (Sex-)Partner über Safer Sex zu sprechen. Das geht vielen so. Die meisten Menschen finden es aber gut, wenn man Kondome benutzt und das Thema aktiv anspricht. Das zeigen sogar wissenschaftliche Studien. Deshalb: Trau dich! Und Sex lässt sich sicherlich sorgenfreier genießen, wenn man sich keine Sorgen um eine mögliche Infektion machen muss.

Manche zweifeln an der Sicherheit und Zuverlässigkeit von Kondomen. Manche befürchten, dass Kondome reißen oder abrutschen könnten. In den allermeisten Fällen liegt das aber nicht am Kondom selbst. Fast immer ist eine falsche Anwendung der Grund für eine Panne. Korrekt benutzte Qualitätskondome sind sehr sicher. Sie haben ein CE-Prüfzeichen und ein gültiges Haltbarkeitsdatum. Wenn einer von euch diese Zweifel hat: Sprecht darüber offen und informiert euch!

# Wie kann ich über Safer Sex reden?



Jeder Mensch ist anders. Manche sprechen das Thema ganz direkt an. Andere legen einfach ein Kondom hin und warten auf die Reaktion des Gegenübers. Überleg dir, was für dich leichter ist. Und mach dir nicht zu viel Druck. Denn so vielfältig Sexualität selbst ist, so vielfältig kann man auch darüber sprechen: lustig, sachlich, direkt oder auch romantisch.

Hier sind ein paar Ideen, wie du Safer Sex ansprechen kannst:

## **Leg einfach los**

Die Gedanken, die du dir über Safer Sex machst, hat deine (Sex-)Partnerin oder dein (Sex-)Partner wahrscheinlich genauso. Oft wartet sie oder er auf das Thema und ist sehr erleichtert, wenn du den ersten Schritt machst.

## **Warte nicht auf den perfekten Moment**

Lass dich von deinem Gefühl leiten. Wenn ihr beide gerade in guter Stimmung seid, kannst du nichts falsch machen, wenn du Safer Sex ansprichst. Nach dem Gespräch wirst du wahrscheinlich feststellen: Es war leichter als gedacht.

## **Mach eine gemeinsame Sache daraus**

Wahrscheinlich wirst du erleben, dass ein Gespräch über Safer Sex etwas Verbindendes und Gemeinsames schafft. Am besten machst du deutlich, dass dein Anliegen nichts mit Misstrauen zu tun hat. Es geht um Verantwortung und Vertrauen. Du kannst zum Beispiel sagen: »Ich möchte, dass wir uns beide schützen!« oder »Ich habe mir Gedanken zu Safer Sex gemacht und möchte gerne wissen, was du davon hältst.«

## **Mach es zur Selbstverständlichkeit**

Ihr seid gerade in der Stadt unterwegs? Dann sag doch einfach: »Wollen wir noch kurz Kondome kaufen?« Ihr surft gerade gemeinsam im Internet? Dann sag doch einfach: »Lass uns doch noch mal schauen, ob wir auch direkt Kondome bestellen können.« Ihr verabredet euch für ein gemeinsames Wochenende? Dann sag doch einfach: »Besorgst du die Kondome oder soll ich das machen?« Auf diese Weise kann man auch ganz alltägliche Situationen nutzen, um das Thema Safer Sex anzusprechen.

## **Es geht auch ohne Worte**

Manchmal braucht es auch nicht viele Worte. Es geht auch kurz und knapp. Zum Beispiel so: »Hast du ein Kondom dabei?« oder »Kannst du mal ein Kondom aus der Schublade holen?« Oder du holst einfach ganz selbstverständlich ein Kondom raus und benutzt es.

## **Und wenn das nicht klappt?**

Ein Gespräch über Safer Sex klappt fast immer. Du kannst also optimistisch sein! Falls es bei deinem Gegenüber jedoch Bedenken gibt, frag nach dem Grund. Viele Zweifel lassen sich direkt ausräumen. Und falls deine (Sex-)Partnerin oder dein (Sex-)Partner Safer Sex komplett ablehnt, dann mach dir klar, was du willst und was nicht. Denn hier geht es auch um dich und deine Gesundheit.



---

# Was ist an Mythen rund um Safer Sex eigentlich dran?



Mythen, Gerüchte und Geschichten rund um das Thema Safer Sex gibt es viele. Sie werden manchmal als Vorwand benutzt, um kein Kondom zu benutzen. Diese Gerüchte stimmen alle nicht! Aber es ist gut zu wissen, was dahintersteckt, falls du einmal mit ihnen kon-

frontiert wirst. Denn dann kannst du entspannt und selbstbewusst dagegenhalten. Die meistverbreiteten Mythen sind:

*»Mit Kondom fühlt man sich total eingengt!«*

Manche Männer empfinden den Gummi-Ring als unangenehm eng, wenn sie das Kondom abrollen. Das liegt an den vielen sensiblen Nerven an der Eichel. Doch keine Sorge: Meist verschwindet das einengende Gefühl, sobald das Kondom vollständig abgerollt ist. Außerdem gibt es Kondome in verschiedenen Größen und Formen.

*»Es ist ein Zeichen von Misstrauen, wenn Safer Sex angesprochen wird!«*

Über Safer Sex und Kondome zu reden, heißt nicht, dass man seiner (Sex-)Partnerin oder seinem (Sex-)Partner nicht vertraut oder dass man selbst etwas verheimlichen will. Es zeigt, dass man verantwortungsvoll ist und sich und seine (Sex-)Partnerin oder seinen (Sex-)Partner schützen will.

*»Wir verhüten mit der Pille – das reicht doch!«*

Nein, das reicht nicht. Die Pille schützt zwar vor ungeplanter Schwangerschaft oder Vaterschaft, wenn sie richtig eingenommen wird. Aber einen Schutz vor HIV und anderen STI bietet die Pille nicht. Daher solltet ihr zusätzlich ein Kondom benutzen.

*»Zwei Kondome übereinander bieten doppelten Schutz.«*

Viel hilft nicht immer viel! Wenn du zwei Kondome übereinander ziehst, erhöht sich sogar das Risiko, dass sie reißen.

# Wo kann ich mich beraten lassen?

Achte auf deinen Körper und gehe bei Anzeichen für eine STI zu einer Ärztin oder einem Arzt deines Vertrauens. Denn rechtzeitig erkannt, lassen sich die meisten STI gut behandeln und oft komplett heilen. Unbehandelt können STI dir jedoch den Spaß am Sex vermiesen und deine Gesundheit auf Dauer schädigen.

Verschiedene Anzeichen können darauf hindeuten, dass du dich mit einer STI angesteckt hast. Wenn du deinen Körper gut kennst, werden dir Veränderungen eher auffallen. Auf folgende Anzeichen solltest du besonders achten:



Ungewöhnlicher Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po sowie Zwischenblutungen



Brennen und Schmerzen – auch beim Pinkeln oder beim Sex



Juckreiz, Hautrötungen und Hautveränderungen – insbesondere an Scheide, Penis, Po oder Mund

Leider sind die Anzeichen für eine STI nicht immer eindeutig: Du fühlst dich zum Beispiel, als hättest du eine Grippe, bist schwach, ständig müde, erbrichst dich, hast keinen Appetit und vielleicht Fieber. In so

einem Fall denkt man oft nicht gleich an eine STI, etwa an Hepatitis oder an HIV. Manchmal hat man auch gar keine Anzeichen. Und bei einigen STI verschwinden die Beschwerden mit der Zeit wieder – die Erreger können dann aber immer noch in deinem Körper sein und deiner Gesundheit schaden. Daher kann dir nur eine Ärztin oder ein Arzt sicher sagen, ob du eine STI hast oder nicht. Grundsätzlich ist es wichtig, dass du dich einfach beraten lässt, wenn du vermutest, dich angesteckt zu haben. Zuständig für die Erkennung und Behandlung von STI sind vor allem:

- Hausärztinnen oder Hausärzte – sie können dich, wenn nötig, zu einer Spezialistin oder einem Spezialisten überweisen;
- Frauenärztinnen oder Frauenärzte – sie befassen sich vornehmlich mit allen Fragen, die die weiblichen Geschlechtsorgane, die Schwangerschaft und die Geburt betreffen;
- Urologinnen oder Urologen – sie kümmern sich unter anderem um alle Fragen, die die männlichen Geschlechtsorgane betreffen;
- Hautärztinnen oder Hautärzte – sie sind bei allen Veränderungen der Haut zuständig, auch im Intimbereich.

## Der HIV-Test

Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland hat sich schon einmal Sorgen gemacht, ob sie oder er sich mit HIV angesteckt haben könnte. Und es gibt auch viele weitere Gründe, sich testen zu lassen, etwa wenn man in der festen Partnerschaft auf Kondome verzichten möchte. Deshalb kann ein HIV-Test in vielen Fällen sinnvoll sein. Und es gibt mittlerweile ganz unterschiedliche Möglichkeiten, wie und wo du dich testen lassen kannst. Mehr dazu erfährst du auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).

# Wo finde ich weitere Informationen?

Auf **www.liebesleben.de** findest du ausführliche Informationen zu HIV und anderen STI, zu Kondomen und Safer Sex. Dort kannst du dir auch weitere Broschüren kostenlos bestellen:

- Wenn du mehr zu HIV erfahren möchtest, findest du viele Informationen in der Broschüre »Mehr Wissen über HIV und AIDS« (Artikelnummer 70010000). Einen schnellen Überblick zu Risiken und Nicht-Risiken erhältst du auch in der Kurzbroschüre »HIV-Übertragung. Wo Risiken bestehen, wo nicht und wie man sich schützen kann« (Artikelnummer 70280000).
- Wenn du dich zum Thema sexuell übertragbare Infektionen (STI) informieren möchtest, findest du alles Wichtige in der Broschüre »Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen« (Artikelnummer 70430000). Einen schnellen Überblick zum Thema erhältst du auch in der Kurzbroschüre »STI – Sexuell übertragbare Infektionen. Erkennen. Behandeln. Sich schützen« (Artikelnummer 70380000).

Wenn du ganz persönliche Fragen hast oder unsicher bist, kannst du dich auch direkt – und wenn du möchtest anonym – an die Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Telefon: 0221 892031, **www.liebesleben.de/beratung**) wenden.

## Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



### Redaktion

Dr. Johannes Breuer

Medienagentur mct Dortmund

### Gestaltung

HW Hochhaus Werbeagentur GmbH

### Druck

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,  
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

### 2. Auflage

4.25.02.23 (Artikelnummer 70500000)

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.  
Alle Rechte vorbehalten.

# Der Kondomcheck

## Alles klar? Das Kondom ...

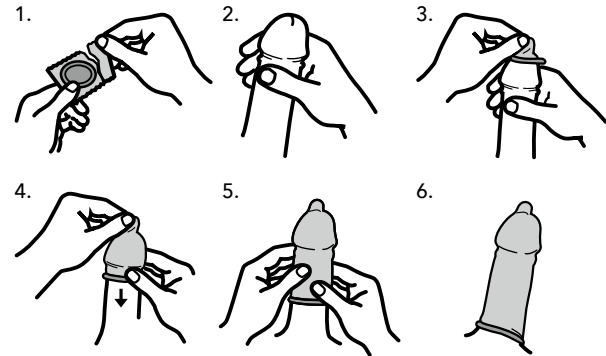
- ... hat die richtige Breite und Passform.
- ... war vor Hitze und Druck geschützt.
- ... hat ein CE-Siegel.
- ... ist noch haltbar.
- ... wird mit geeignetem Gleitgel verwendet, wenn nötig.

## Dann geht's jetzt los

1. Das Kondom vorsichtig aus der Verpackung nehmen.
2. Den steifen Penis festhalten und die Vorhaut, falls der Penis nicht beschnitten ist, zurückziehen.
3. Das Kondom so ansetzen, dass die »Rolle« außen liegt. Die Luft aus dem oberen »Zipfel«, dem Reservoir, drücken.
4. Das Kondom vorsichtig abrollen – nicht daran ziehen! Wenn das nicht klappen sollte, dann noch mal mit einem neuen Kondom versuchen.
5. Das Kondom bis ganz nach unten abrollen.
6. So sitzt das Kondom richtig!

## Und so geht's sicher weiter

- Kondom bei einem Stellungswechsel festhalten.
- Nach dem Sex den Penis mit dem Kondom herausziehen, bevor er schlaff wird.
- Das Kondom gehört in den Müll und nicht in die Toilette!
- Danach Penis und Hände gut waschen.



# Kondometer

1. Schneide das Kondometer aus. Es hat eine Vorder- und eine Rückseite.
2. Stanze mit einem Locher den roten Punkt auf dem Kondometer aus.
3. Nimm das Kondometer und miss den Penisumfang. Auf der Rückseite befindet sich dazu ein roter Pfeil. Lege das Kondometer dort zuerst an und wickle es dann um den steifen Penis.
4. Schau nun durch das ausgestanzte Loch. Welche Farbe siehst du? Sie zeigt dir die passende Kondomgröße.

**Übrigens:** Bei Kondomen spielt neben der Breite auch die Passform eine wichtige Rolle! Deshalb solltest du unterschiedliche Kondome ausprobieren, um das für dich ideale Kondom zu finden.



**Welche Farbe siehst du?**



## **Wichtig!**

Bei Kondomen spielt neben der Breite auch die Passform eine wichtige Rolle! Deshalb solltest du unterschiedliche Kondome ausprobieren, um das für dich ideale Kondom zu finden.

## **Zur Orientierung:**

Die Größenangaben in »mm« findest du meist außen auf der Kondomverpackung.

**Probiere doch mal kleinere Kondome, zum Beispiel 47 mm oder 49 mm, aus!**

**Probiere doch mal mittlere Kondome, zum Beispiel 52 mm oder 53 mm, aus!**

**Probiere doch mal größere Kondome, zum Beispiel 55 mm oder 57 mm, aus!**

**Zum Messen des Penis-  
umfanges hier das  
Kondometer anlegen!**





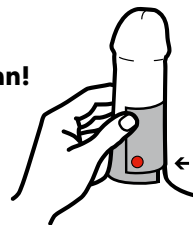
LIEBES  
LEBEN

Es ist deins.  
Schütze es.

# Kondometer

Welches Kondom passt dir? Auf die Breite kommt es an!

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)



Auf der Rückseite befindet sich ein roter Pfeil. Lege das Kondometer dort zuerst an und wickle es dann um den steifen Penis. Schau nun durch das ausgestanzte Loch. Welche Farbe siehst du? \* Sie zeigt dir die passende Kondomgröße.

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung





**Besuche LIEBESLEBEN und informiere dich  
rund um die Themen Liebe, Sex und Schutz.**



**liebesleben.de**