Lieber Leser, liebe Leserin,

diese Broschüre ist für alle, die mehr über Kondome und Safer Sex wissen möchten.

Was sind Kondome? Wovor schützen sie? Wie benutzt man sie richtig? Die Antworten und viel Wissenswertes über die bunte Vielfalt des Verhütungsmittels Kondom und über Safer Sex findest du in dieser Broschüre.

Die Informationen sollen dir helfen, gesund zu bleiben und dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zu schützen. Durch Safer Sex und Kondome.

So nicht

Kondom ist zu eng | Kondom ist zu weit

Kondomverpackung ist beschädigt

Kondom lag in der Sonne oder lange Zeit im Geldbeutel

Verfallsdatum ist abgelaufen

Häufige Fehler bei der Verwendung:

- Die Verpackung wird mit den Zähnen oder scharfen Gegenständen geöffnet
- Vorhaut wurde nicht zurückgezogen
- Gleitgel wird vor Nutzung **in** das Kondom gegeben
- Kondom wird verkehrt aufgesetzt und dann herumgedreht
- Beim Aufsetzen des Kondoms wurde vergessen, die Luft aus dem Reservoir zu drücken
- Es werden zwei Kondome übereinander gezogen
- Überziehen des Kondoms mit kräftigem Zug statt Abrollen
- Bei Stellungswechsel oder nach dem Sex wird das Kondom beim Herausziehen nicht festgehalten
- Das Kondom wird zweimal verwendet

Öl- oder fetthaltiges Gleitmittel (z. B. Vaseline) wird verwendet

Welche Farbe siehst du?

Hinweis: Bei Kondomen wird die Breite angegeben. Beim Penis misst man jedoch den Umfang. Das Kondometer vereinfacht die Umrechnung durch Farben.

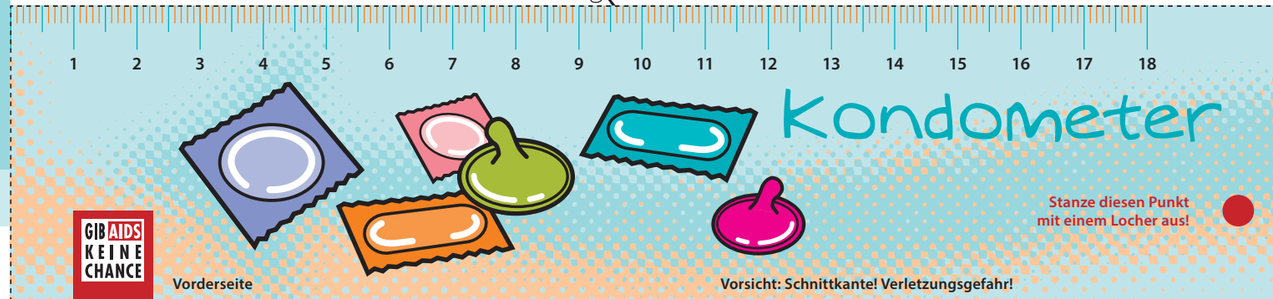
Messen, aussuchen, kaufen!

1 Schneide das Kondometer hier aus. Und stanze mit einem Locher den »roten« Punkt auf dem Kondometer aus. Auf die Breite kommt es an! (**ohne Abbildung**)

2 Nimm das Kondometer zur Hand und **drehe es auf die Rückseite**. Hier siehst du ein gelbes Kondom. Lege es dort zuerst am Penis an. Wickle das Maßband um den steifen Penis, und zwar an der dicksten Stelle.

3 Schau nun durch das ausgestanzte Loch. Welche Farbe siehst du? Diese empfiehlt dir deine passende Kondomgröße. Orange bedeutet z.B., dass dir Standardkondome passen könnten.

Hinweis: Wenn du deine Penisgröße mit einem anderen Maßband ermitteln möchtest, findest du eine Anleitung hierfür auf den Seiten 8 und 9.



Impressum

Herausgeberin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit,
gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Konzept und Text Michael Eckert

Redaktion Michael Eckert

Gestaltung Bosbach Kommunikation & Design GmbH

Druck Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage 3.50.08.15

3. Auflage 2015 | Bestellnummer 70520000

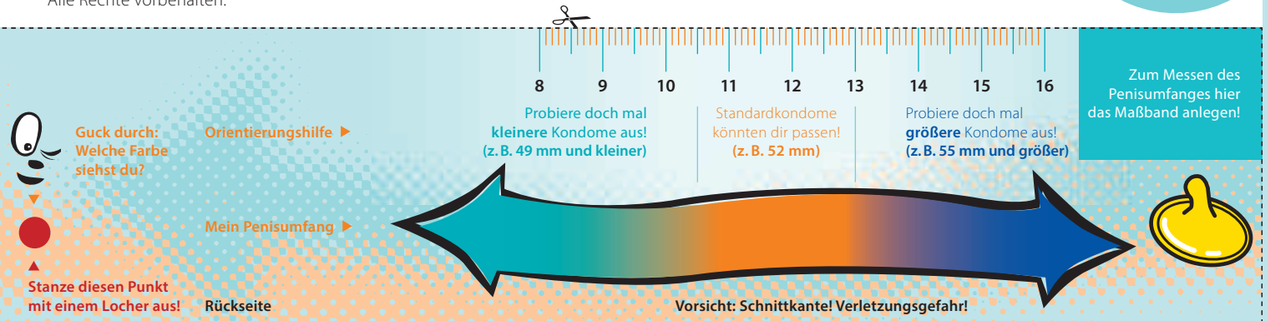
Diese Broschüre wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger
oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis: Mit dem Kondometer
kannst du dein passendes Kondom finden!
Also, ausschneiden und losmessen!

Die Maße
Die Maße von Kondomen werden in Länge und Breite angegeben.
Für die Sicherheit des Kondoms spielt die Breite eine größere
Rolle!

- **Kleinere Kondome:**
  Breite ca. 49 mm / Länge ca. 170 mm
- **Standardkondome:**
  Breite ca. 52 mm / Länge ca. 185 mm
- **Größere Kondome:**
  Breite ca. 55 mm / Länge ca. 200 mm



GIB AIDS KEINE CHANCE
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

mach's mit …
… Kondom!

Safer Sex – wie und wozu?

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln