Inhalt

1. Das Kondom

1.1 Für jeden das Passende! 6
1.2 Aussuchen und kaufen 8
1.3 Aufbewahren 13
1.4 Anwenden 14
1.5 Bedenken? 18
1.6 Ausprobieren 18
1.7 Drüber reden 20
1.8 Wenn das Kondom reißt oder abrutscht 21

2. Safer Sex

2.1 Wozu eigentlich Kondome? 24
2.2 Was heißt eigentlich Safer Sex? 24
2.3 Die Safer Sex-Regeln 25

3. HIV und STI

3.1 Was ist HIV und AIDS? 28
3.2 Was sind STI? 29
3.3 Wie werden HIV und STI übertragen? 32
3.4 Wie kann ich HIV oder andere STI erkennen? 34

1 | Das Kondom

Zum Schutz gibt's Kondome!
Das Kondom ist ein besonderes Verhütungsmittel, denn es schützt vor einer Infektion mit HIV[1] und vermindert das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Zudem bietet es auch einen zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

Das Kondom besteht aus einer hauchdünnen und zugleich reißfesten Latexhaut. Es ist sogar um ein Vielfaches dünner als die menschliche Haut. Kondome sind zu einem »Hütchen« aufgerollt und der Form des Penis angepasst. Sie lassen sich einfach über den steifen Penis abrollen. Kondome haben **keine schädlichen Nebenwirkungen**. Meist bestehen sie aus Naturkautschuklatex.

Übrigens: Für Menschen mit einer Latexallergie gibt es auch Kondome ohne Latex. Diese werden meist aus Polyurethan hergestellt.

Mehr über Kondome[2] erfährst du auf den nächsten Seiten.

… mit Sicherheit

Kondome bieten **bei richtiger Anwendung** einen sicheren Schutz. Sie werden nach strengen Vorschriften hergestellt und einzeln auf ihre Sicherheit kontrolliert. Vier Prüfungen müssen Qualitätskondome bestehen, bevor sie das CE-Prüfzeichen bekommen. Bevor sie verpackt werden, durchlaufen sie den

- **a** Dichtigkeitstest
- **b** Aufblastest
- **c** Dehnungstest
- **d** Test auf mikrobiologische Reinheit.

[1] HIV kann die Krankheit AIDS auslösen.
[2] In dieser Broschüre geht es nur um das Kondom für Männer. Es gibt auch Frauenkondome. Sie sind zur Empfängnisverhütung und zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Weitere Informationen zu Frauenkondomen findest du im Internet unter www.machsmit.de

»Ich finde Kondome total praktisch: Sie schützen gleichzeitig vor Krankheit und vor einer ungewollten Schwangerschaft. Die meisten meiner Freunde haben beim Ausgehen immer welche dabei.«

… mit Geschichte

Über die genaue Entstehungsgeschichte der Kondome weiß man wenig. Aber es gibt sie wohl schon sehr lange. Bereits in der Antike soll König Minos von Kreta Ziegenblasen als eine Art Kondom benutzt haben. Ab dem 16. Jahrhundert berichten alte Schriften über die Benutzung von Kondomen.

16. Jhd. Mit Asche und Salzen präparierte Leinesäckchen sollen zum Schutz vor Krankheiten dienen.

17. Jhd. Die ersten »Kondome« aus Schafsblinddärmen werden hergestellt.

18. Jhd. Zur Zeit Casanovas werden »Kondome« aus Samt und Seide verwendet.

19. Jhd. Das Gummikondom mit Längsnaht wird erfunden.

20. Jhd. Latexkondome werden im Tauchverfahren maschinell hergestellt. Sie haben keine Naht mehr, sind sehr dünn und reißfest.

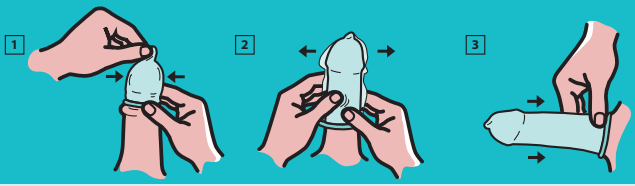
21. Jhd. Heute benutzen die allermeisten Singles in Deutschland Markenkondome aus Naturkautschuk.

1.1 Für jeden das Passende!

Ein Kondom muss passen und »richtig sitzen«! Nur dann ist es **sicher** und beim Sex kaum zu **spüren**. Kondome werden in verschiedenen Größen und Formen angeboten. Denn **jeder Mann ist einzigartig** – und genau so einzigartig ist auch sein Penis.

Welches Kondom passt am besten?
Das Motto lautet hier: **Ausprobieren!**
Denn jeder Penis hat seine eigene Form und Größe. Es gibt kleine, dicke, lange, dünne Penisse – und deshalb auch eine bunte Vielfalt an Kondomen. Damit nichts rutscht oder drückt gibt es bei Kondomen – genau wie bei Socken für die Füße – mehr als eine Größe. Bei den Kondomen solltest du auch einmal unterschiedliche Größen anprobieren, um das Passende für dich zu finden. Auf einen dünneren Penis passen beispielsweise engere Kondome. Ein dickerer Penis braucht eben größere Kondome.

Bei den meisten Männern ist der Penis im steifen Zustand ungefähr 11 bis 18 cm lang und hat einen Durchmesser von etwa drei bis fünf Zentimetern. Für einen Durchmesser von circa 3,5 bis 4 Zentimetern werden so genannte »Standardkondome« gemacht. Viele Männer wissen aber oft nicht, ob ihr Penis nun »durchschnittlich«, dünner oder dicker ist. Nachmessen kann dann helfen, ein passendes Kondom zu finden.



› **Kondome, die nicht passen, machen oft keinen Spaß.**

Übrigens: Etwa jeder fünfte Mann hat Probleme bei der Benutzung von »Standardkondomen«. Deshalb gibt es für diese Männer Kondome in anderen Größen, die passen.

Mein Kondom passt nicht!
Ein Kondom, das nicht passt, ist entweder zu klein oder zu groß.

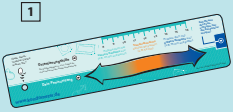
1 Zu kleine Kondome können
› Schwierigkeiten beim Überrollen machen
› zu eng sein und Schmerzen bereiten
› den Penis schlapp werden lassen
› schneller reißen oder platzen!

2 Zu große Kondome können
› Schwierigkeiten beim Überrollen machen
› zu locker sitzen
› beim Sex leicht abrutschen und in der Scheide oder im Po stecken bleiben

3 Passende Kondome lassen sich leicht abrollen, sind sicher und machen mehr Spaß.

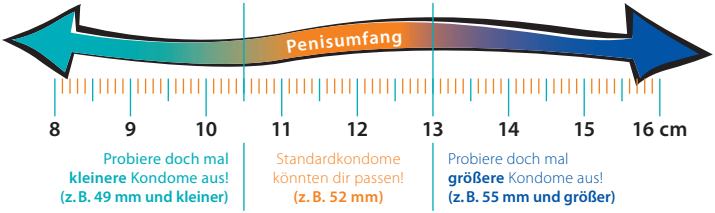
Übrigens: Für viele Jugendliche sind Standardkondome oft zu groß, weil der Penis noch nicht ausgewachsen ist. Sie brauchen also kleinere Kondome.

1


Kondomgröße
Kondomgröße
Bei Prospekten
Bei Prospekten

Das beigefügte „Kondometer“ im Umschlag dieser Broschüre kannst du herausschneiden, um damit deine Größe festzustellen.

3 Wenn du deinen Penis-Umfang gemessen hast, kannst du diesen Wert nun unter www.kondometer.de eingeben oder mit der Orientierungshilfe hier abgleichen:



Jetzt weißt du, welche Kondomgröße dir gut passen könnte.

Unser Tipp: Kaufe doch einfach einige unterschiedliche Kondome im Handel und probiere sie aus.

Verschiedene Kondomgrößen und ihre Namen
Bei den meisten Kondomen steht die Größe kleingedruckt auf der Seite der Verpackungen. Angegeben wird die Breite in »mm« (Millimeter).

Die Namen der Kondome können manchmal irreführend sein. Hier ein paar nützliche Hinweise, um sich bei den Größen zurechtzufinden:

- **Größere Kondome** erkennt man zum Beispiel an folgenden Begriffen: »XXL«, »King Size«, »XL«, »Large«, »Magnum«, »Extra Gross«, »Ultra Large«, »Maxi«, »Extra Large«

- **Standardkondome** haben oft einen Namen, der sich nicht auf die Größe bezieht. Meist geht es um andere Eigenschaften wie zum Beispiel die Form des Kondoms.

- **Kleinere Kondome** heißen zum Beispiel: »XS«, »Slimfit«, »Small«, »Slim«, »Young«, »Little Tiger«, »Hautnah«, »Slim line« oder »tailliert«.

Anmerkung: Diese Auswahl ist nur beispielhaft und stellt keine Werbung für ein bestimmtes Produkt dar.

P.S. Scherzkondome: So genannte »Scherzkondome« sind reine Scherzartikel. Manche sind sehr stark genoppt oder gerillt. Andere sind mit Tierköpfen verziert oder leuchten im Dunklen. **Scherzkondome sind aber nicht für den Geschlechtsverkehr geeignet!** Sie bieten keinen Schutz vor HIV, sexuell übertragbaren Infektionen (STI) oder einer ungewollten Schwangerschaft.

1.2 Aussuchen und Kaufen

Es gibt eine bunte Vielfalt an Kondomen. du kannst unter verschiedenen Größen, Formen und Eigenschaften auswählen.

Die Auswahl

Bei der großen **Auswahl an Kondomen** kann man manchmal den Überblick verlieren. Kondome können ganz unterschiedliche Eigenschaften haben. Manche erklären sich von selbst. Andere Eigenschaften von Kondomen sind manchmal erklärungsbedürftig.

- **Dickere Kondome** (auch als »stark« oder »extra reißfest« bezeichnet) sorgen dafür, dass man sich beim Sex noch sichererer fühlen kann. Ihre Latexhaut ist ca. 0,1 mm stark.

- **Dünnere Kondome** (auch als »sensitiv« oder »gefühlsecht« bezeichnet) sind mit einer weniger als 0,06 mm dünnen Latexhaut kaum spürbar. Sie sind speziell für den vaginalen Geschlechtsverkehr geeignet. Man sollte dabei zusätzlich ein geeignetes Gleitmittel verwenden.

Übrigens: Wer eine Latexallergie hat, muss nicht auf Kondome verzichten. Es gibt auch **latexfreie Kondome**. Diese sind vor allem in Apotheken und im Internet erhältlich.

Kondome kaufen

Kondome bekommt man in den meisten Supermärkten, Drogerien, Apotheken, Tankstellen, Sexshops und im Internet. Im Internet ist die Auswahl an Markenkondomen oft am größten.

Kondome kosten pro Stück zwischen etwa 20 Cent bis über einen Euro. Größere Packungen sind oft günstiger als einzelne Kondome.

Das Wichtigste: Qualität

Achte bei der Auswahl von Kondomen auf das **Qualitätssiegel**. Geprüfte Kondome sind mit **»CE«** gekennzeichnet. Dieses findet man auf der Verpackung.

Achte auch auf das aufgedruckte **Haltbarkeitsdatum**. Kondome sind Naturprodukte und können verfallen, genau wie Lebensmittel. Abgelaufene Kondome können spröde werden und leichter reißen. Sie sind dadurch nicht mehr sicher. Daher verwende keine abgelaufenen Kondome mehr. Kauf dir am besten neue. Das Haltbarkeitsdatum wird zum Beispiel wie folgt angegeben:

a **2016-08** b **2010 / 10** c **04 / 2017**

Weißt du, welches Kondom abgelaufen und daher nicht mehr sicher ist?

Die Auflösung steht unten auf dieser Seite.

Ergebnis:
a) Dieses Kondom ist bis zum August des Jahres 2016 haltbar.
b) Dieses Kondom ist bereits im Oktober des Jahres 2010 abgelaufen!
c) Dieses Kondom ist noch bis zum April 2017 benutzbar.

1.3 Aufbewahren

Kondome müssen vor Hitze (z. B. Heizkörper, pralle Sonne, Auto-Handschuhfach im Sommer) und andauernder Druckbelastung (z. B. in Portemonnaie, Hosentasche) geschützt werden. Auch spitze Gegenstände (z. B. Scheren, Nadeln) gehören nicht in die Nähe von Kondomen.

Kondome lassen sich gut in Schubladen, in geeigneten Boxen oder Dosen aufbewahren. Unterwegs sind Taschentuchpackungen eine gute Lösung. Einfach das Kondom zwischen die Tücher stecken.

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

Kondome auf Reisen
Auch im Urlaub gehören Kondome mit ins Gepäck. Die Urlaubsstimmung, ein heißer Flirt – und schon kann die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, größer als zu Hause sein. HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) sind jedoch weltweit verbreitet – in vielen Ländern weitaus stärker als in Deutschland.

In vielen Urlaubsregionen findet man Kondome nicht in der erwarteten Qualität oder kann gar keine kaufen. Deshalb Kondome mitnehmen!

1.4 Anwenden

Ein großer Vorteil von Kondomen ist, dass sie nur bei Bedarf verwendet werden. Anders ist das zum Beispiel bei der Pille zur Empfängnisverhütung. Sie muss täglich eingenommen werden.

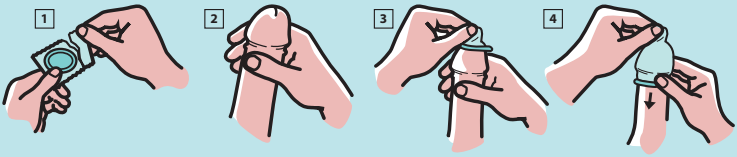
Achtung: Die Pille schützt – anders als Kondome – nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)!

- **Beim Vaginalsex** (Scheidenverkehr) schützen Kondome gleichzeitig vor HIV, vielen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

- **Beim Oralsex** (Mundverkehr) solltest du – wenn du ganz sicher gehen willst – ebenfalls ein Kondom verwenden[3]. Das schützt dich vor HIV und vermindert das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

- **Beim Analsex** (Penis im Po – egal ob mit Mann oder Frau) ist ein Kondom besonders wichtig. Der Grund: Beim Analsex können besonders leicht kleinste, kaum spürbare Verletzungen am Penis oder im Po entstehen. Dadurch steigt das Risiko, sich mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken.

[3] Beim Oralsex mit einer Frau kann man Dental Dams oder ein aufgeschnittenes Kondom verwenden, das man auf die Scheide legt.



Kondome richtig anwenden
Kurz & knapp:

1 Mach die Kondompackung vorsichtig auf.

2 Benutze das Kondom erst dann, wenn der Penis steif ist. Ziehe die Vorhaut zurück, falls vorhanden.

3 Drücke mit zwei Fingern oben aus dem »Zipfel« des Kondoms die Luft heraus. Setze es so auf den steifen Penis. Die »Rolle« des Kondoms muss dabei außen sein!

4 Das Kondom oben weiterhin festhalten und vorsichtig bis ganz nach hinten abrollen.

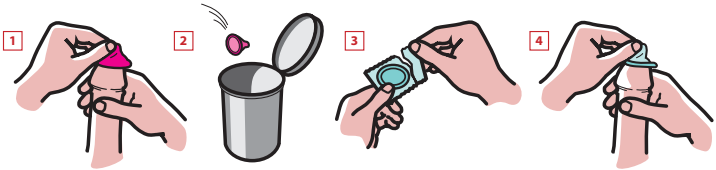
Nach dem Sex den Penis aus der Scheide oder dem Po herausziehen, bevor er schlaff wird. Das Kondom dabei festhalten.

Wann benutze ich ein Kondom? Ein Kondom wird übergerollt, bevor der Penis in Kontakt mit den Schleimhäuten der Partnerin oder des Partners gelangt. Denn sexuell übertragbare Infektionen (STI) und auch HIV können schon beim Schleimhautkontakt übertragen werden.

Wie packe ich das Kondom richtig aus? Prüfe zuerst, ob die Verpackung und das Kondom darin noch in Ordnung sind. Das lässt sich sehr schnell feststellen: 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 vorhanden, dann ist die Verpackung in Ordnung, denn die Luft konnte nicht entweichen. Damit ist auch das Kondom unbeschädigt. Ist das Haltbarkeitsdatum noch gültig? Das Kondom sollte keinesfalls abgelaufen sein.
Jetzt kannst du die Kondomverpackung aufreißen. Durch die »Zacken« an der Verpackung geht das ganz leicht. Aber niemals eine Kondomverpackung mit einer Schere, den Zähnen, langen Fingernägeln oder anderen scharfen oder spitzen Gegenständen öffnen. Das könnte das Kondom beschädigen.

Wie setze ich das Kondom richtig auf? Zuerst solltest du die Vorhaut zurückziehen. Es sei denn, du bist beschnitten und hast daher keine Vorhaut. Das Kondom fasst du mit zwei Fingern am Reservoir (»Zipfel«) und drückst so die Luft heraus. Das ist wichtig, denn im Reservoir soll sich nach dem »Drüberrollen« keine Luft befinden. Die »Rolle« (»Ring«) muss beim Überziehen außen sein, damit sich das Kondom richtig abrollen lässt.

Achtung: Wenn du das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt hast, lässt es sich nicht abrollen **(1)**. Das Kondom dann **nicht** herumdrehen, sondern wegwerfen **(2)**! Denn es können sich schon Spermien oder Krankheitserreger auf der Oberfläche des Kondoms befinden. Verwende also auf jeden Fall ein neues Kondom **(3 und 4)**!



Was ist mit Gleitmitteln?
Viele Kondome sind mit etwas Gleitmittel beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um den Penis mit dem Kondom leicht einzuführen (besonders beim Analsex!). Hierzu kann man Gleitmittel oder Gleitgel verwenden. Diese bekommt man in der Regel dort, wo man auch Kondome kaufen kann. Auf der Verpackung des Gleitmittels steht, ob es für Kondome geeignet ist. Gleitmittel gibt es auf wasserlöslicher oder Silikon-Basis.

Achtung: Lotionen, Vaseline oder andere öl- und fetthaltige Flüssigkeiten sind nicht als Gleitmittel geeignet! Sie beschädigen das Kondom!

Dann kann's losgehen
Anschließend wird mit der freien Hand das Kondom am steifen Penis bis zur Peniswurzel abgerollt. Dies sollte leicht gehen. Keinesfalls ziehen oder zerren, denn das könnte das Kondom beschädigen. Und wenn es mit dem Kondom nicht sofort klappt, dann nimm einfach ein neues. Übung macht schließlich den Meister!

Achtung: Benutze **nie zwei Kondome übereinander.** Gerade dadurch können sie leichter kaputt gehen!

Und danach? Den Penis nach dem Sex oder vor dem Erschlaffen aus der Scheide oder dem Po ziehen. Dabei unbedingt das Kondom am Ring festhalten. Sonst könnte es passieren, dass das Kondom abrutscht und im Körper der Partnerin oder des Partners bleibt. Hände und Penis sollte man nach dem Sex waschen. Das Kondom nach dem Gebrauch **in den Mülleimer** werfen!

Achtung: Benutze jedes Kondom immer nur einmal!
Verwende ein neues Kondom, wenn du wieder Sex hast!

1.5 Bedenken?

Manche Menschen haben Bedenken in Sachen Kondome. Einige sind berechtigt und verständlich, weil es beim Sex auch um Gefühle geht. Außerdem braucht es etwas Übung, bis man Kondome schnell und einfach anwenden kann.

Was fast immer hilft: Ausprobieren und »drüber reden«.
Manche zweifeln an der Sicherheit und Zuverlässigkeit von Kondomen. Manche befürchten, dass Kondome zerreißen, abrutschen oder »versagen« könnten. In den meisten Fällen liegt das nicht am Kondom oder an Material- oder Produktionsfehlern. Fast immer ist eine falsche Anwendung der Grund für Pannen. **Korrekt benutzte Qualitätskondome** (mit CE-Prüfzeichen und gültigem Haltbarkeitsdatum) **bieten eine sehr gute Sicherheit**.

1.6 Ausprobieren

Je geübter du mit Kondomen umgehen kannst, desto weniger stören sie und desto sicherer schützen sie.

Übung macht den Meister – hier macht der Spruch wirklich Sinn. Die richtige Anwendung von Kondomen kann jeder lernen. Viele Jungs und Männer üben erst einmal für sich. Natürlich kann man auch gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin trainieren. Jedoch solltest du Kondome

Probier mal aus,

- wo du Kondome kaufen kannst
- wie es ist, Kondome zu kaufen
- ob das gekaufte Kondom passt!
  - ob es abrutscht
  - ob es einengt
- ob du es richtig anwenden kannst
- ob du dich im Umgang mit Kondomen sicher fühlst
- ob du das Kondom auch im dunkeln problemlos überziehen kannst
- ob du mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Kondome und Safer Sex reden kannst

vor dem »Ersten Mal« ausprobiert haben, damit du weißt, welches Kondom passt und am meisten Spaß macht.

Zum Üben kannst du dir Kondome in deiner Größe oder zunächst in verschiedenen Größen besorgen und sie ausprobieren.

Mehr über das »drüber reden« findest du in der Broschüre »**Sprich drüber: Safer Sex**« der BZgA oder im Internet unter **www.machsmit.de**

1.7 Drüber reden

Über Sex, Kondome, Verhütung, Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV zu reden, ist nicht immer leicht. Manchmal braucht es etwas Mut, diese Themen anzusprechen. Trau dich und versuche über deinen Schatten zu springen. Besprich es mit deinem Partner, deiner Partnerin oder deinen Sexualpartnern. Es geht um deine und Eure Gesundheit und Zukunft.

Übrigens: Beide Sexualpartner sind dafür verantwortlich, dass beim Sex Kondome benutzt werden!

Mach's mit Kondom, wenn das Reden nicht klappt
Wenn du nicht »drüber reden« willst oder kannst, dann benutze einfach ein Kondom! So schützt du dich und auch dein Gegenüber.

Übrigens: Studien zeigen, dass viele junge Erwachsene heutzutage ganz selbstverständlich das Kondom nutzen – ohne groß drüber zu reden – und es gut finden, wenn der Partner oder die Partnerin es einfach machen. Das geht also auch!

1.8 Wenn das Kondom reißt oder abrutscht

Es kommt nicht häufig vor. Aber trotz aller Sorgfalt kann beim Schutz etwas schiefgehen. Doch keine Panik. Bei einer Panne mit dem Kondom kannst du einiges tun. Das richtige Verhalten hilft dir.

So kannst du dich vor einer Ansteckung mit HIV schützen, wenn ein Kondom gerissen oder abgerutscht ist:

- Bei Aufnahme von Sperma in den Mund Sperma sofort ausspucken und den **Mund** ausspülen. Nicht die Zähne putzen, denn das könnte eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.

- Der eindringende Partner kann seinen **Penis** samt Innenseite der Vorhaut sanft waschen. Urinieren (pinkeln) hilft, Reste von Körperflüssigkeiten des Partners oder der Partnerin zu entfernen.

- Bei Aufnahme von Sperma in die **Scheide** oder in den Enddarm (**Po**) ist von Scheiden- oder Darmspülungen abzuraten, weil sich das Infektionsrisiko durch mögliche Verletzungen erhöhen könnte. Durch Pressen bzw. Stuhlgang kannst du versuchen, aufgenommenes Sperma teilweise aus der Scheide bzw. dem Enddarm zu entfernen. Äußerliches Abbrausen kann zur Risikominderung beitragen.

- Ist Sperma in die Augen gelangt, spüle die **Augen** möglichst schnell mit Wasser aus.

Übrigens: Viele sexuell übertragbare Infektionen (STI) lassen sich gut behandeln oder mit Antibiotika heilen. Vorausgesetzt sie werden **rechtzeitig erkannt**.

Wenn du befürchtest, dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt zu haben, solltest du möglichst bald zum Arzt gehen. Hier erfährst du, welche Risiken tatsächlich bestanden haben und welche Untersuchungen oder Behandlungen eventuell nötig sind.

Wenn der Partner oder die Partnerin HIV-positiv ist
Wenn du mit einem HIV-positiven Partner oder einer HIV-positiven Partnerin zusammen bist, solltet Ihr Euch über zusätzliche Möglichkeiten beraten lassen, das Risiko im Fall des Falles zu verringern.

So kannst du dich im Notfall vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen:
Die „Pille danach“ steht für den Notfall zur Verfügung, wenn eine Verhütungspanne passiert ist oder die Verhütung vergessen wurde. Die „Pille danach“ sollte so rasch wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder der Verhütungspanne eingenommen werden, möglichst innerhalb von 12 Stunden. Die „Pille danach“ ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich. Mehr Infos findest du auf www.familienplanung.de.

Informationen und Hilfe

Beratung und weiterführende Informationen oder Hilfe findest du bei:

- deinem Arzt oder deiner Ärztin
- einem Gesundheitsamt in deiner Nähe
- Beratungsstellen vor Ort (z.B. AIDS-Hilfe, pro familia)
- der Telefonberatung der BZgA.
  Diese erreichst du:
  Tel. 0221 892031 jeden Tag ab 10.00 Uhr
  oder per Internet: www.aidsberatung.de

2 | Safer Sex

Weitere Informationen zum Thema Safer Sex findest du im Internet unter **www.gib-aids-keine-chance.de**

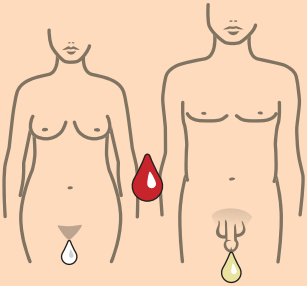
2.1 Wozu eigentlich Kondome?

Kondome sind der beste Schutz vor HIV und AIDS. Außerdem reduzieren sie das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

2.2 Was heißt eigentlich Safer Sex?

Safer Sex heißt, den Sex »sicherer« oder »geschützter« zu gestalten. Er beschreibt Verhaltensweisen und Vorsichtsmaßnahmen, die das Risiko einer Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) verringern. 100 %ig ausschließen lassen sich die Risiken meistens nicht. Deswegen heißt es »Safer Sex« und nicht »Safe Sex«.

Das Prinzip von Safer Sex ist, den Austausch von möglicherweise ansteckenden Körperflüssigkeiten zu vermeiden. Solche Körperflüssigkeiten sind Sperma, Scheidenflüssigkeit, Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut (im Po), oder Blut (z. B. Menstruationsblut). Diese können Krankheiterreger, wie Bakterien oder Viren, enthalten, die beim Schleimhautkontakt auf die Partnerin oder den Partner übertragen werden.



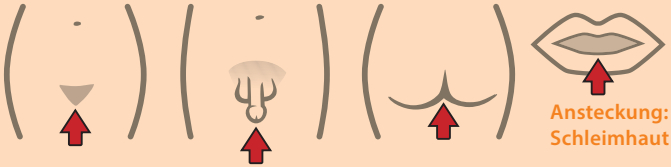
Körperflüssigkeiten: Was ist ansteckend?

- Blut
- Sperma
- Scheidenflüssigkeit

Schleimhäute hat der Mensch unter anderem in der Scheide oder auf der Penisspitze und unter der Vorhaut. Ebenso befinden sich Schleimhäute im Po, im Mund oder auch in den Augen. Kondome schützen beim eindringenden Sex vor einem Schleimhautkontakt. Deshalb ist es wichtig, Kondome zu verwenden.

So kannst du dich beim Sex schützen, indem du

a **beim Sex nicht in den Körper des Partners oder der Partnerin eindringst,**
b **bei eindringendem Sex (in Scheide oder Po) stets Kondome benutzt,**
c **beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund) kein Sperma oder (Menstruations-)Blut aufnimmst.**



a Sex ist viel mehr als nur Eindringen in den Körper des Partners oder der Partnerin

Der AIDS-Erreger HIV kann durch Eindringen in die Blutbahn und über die Schleimhäute der Geschlechtsorgane und des Enddarms (im Po) übertragen werden. Sex kann man aber auch ohne das Eindringen in den Körper der oder des anderen haben.

b Eindringender Sex

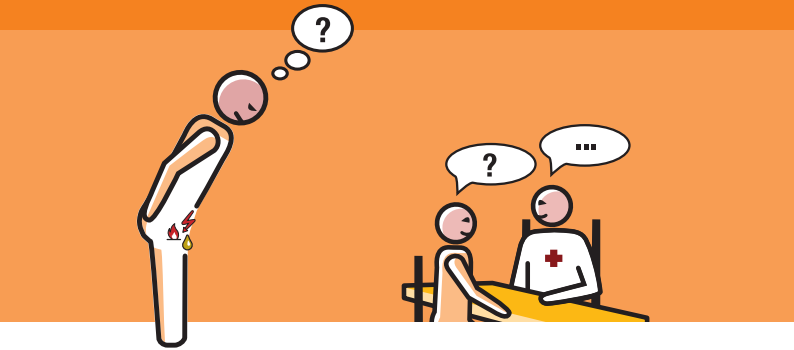
Einer der Hauptübertragungswege von HIV (AIDS) oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ist der ungeschützte Geschlechtsverkehr. Also bei Vaginalsex oder Analsex ohne Kondom. Denn hierbei kommt es zu einem intensiven Kontakt mit den Schleimhäuten am Penis, in der Scheide oder im Po. Deshalb schütze dich beim Geschlechtsverkehr stets mit Kondomen!

Achtung: Ohne Kondom **»nur kurz«** in die Scheide oder den Po einzudringen, ist kein Safer Sex. Ebenso schützt das **»Eindringen ohne Samenerguss«** nicht vor einer Ansteckung!

c Oralsex

Wer ein Übertragungsrisiko mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) möglichst gering halten will, sollte Kondome auch beim Oralsex verwenden. Wer beim Oralsex keine Kondome verwenden möchte, sollte darauf achten, kein Sperma[5] in den Mund aufzunehmen oder gar zu schlucken (dies gilt ebenso für das Menstruationsblut). So sinkt das Risiko einer HIV-Infektion deutlich

[5] **Lusttropfen** gelten hierbei als gering gefährdend.



2.3 Die Safer Sex-Regeln

Generell gilt: Achte auf deinen Körper und gehe bei Anzeichen auf eine STI oder auffälligen Veränderungen wie Brennen beim Pinkeln oder Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po zu einem Arzt oder einer Ärztin deines Vertrauens. Denn rechtzeitig behandelt, sind die meisten STI heilbar. Unbehandelt können STI dir jedoch den Spaß am Sex vermiesen und deine Gesundheit auf Dauer schwer schädigen.

Also lass dich untersuchen, falls du Anzeichen bemerkst. Ärzte, die sich gut mit STI auskennen sind: Fachärztinnen und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Urologen und Frauenärzte.

Übrigens: Bei Verletzungen der Schleimhaut am oder im Mund (zum Beispiel durch Herpesbläschen), am oder im Po, an oder in der Scheide werden Krankheitserreger besonders leicht ausgetauscht.

Vorsicht: Offene Wunden oder auch kleinere Verletzungen im Po oder in der Scheide bemerkt man häufig nicht! Daher schütze dich mit Kondomen beim Vaginal- und Analsex.

3 | HIV und STI

Safer Sex und Kondome schützen dich **vor HIV und AIDS**. Zudem verringern sie das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

3.1 Was ist HIV und AIDS?

HIV steht für »**H**umanes **I**mmundefekt **V**irus«. Das HI-Virus kann die Krankheit AIDS auslösen. **AIDS** ist die Abkürzung für »**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome« und bedeutet übersetzt »Erworbene Schwäche des Immunsystems«.

AIDS schwächt das körpereigene Immunsystem. Der Körper wird wehrlos gegen viele Krankheitserreger, die ein gesunder Mensch ohne Probleme abwehrt. Diese Schwächung des Immunsystems löst Krankheiten aus, die ohne Behandlung zum Tod führen.

Eine **HIV-Erkrankung ist nicht heilbar!** Wenn rechtzeitig mit einer so genannten antiretroviralen Therapie (ART) begonnen wird, bestehen gute Chancen, lange mit HIV leben und eine schwere Immunschwäche verhindern zu können. Dazu müssen die Medikamente (die oft schwere Nebenwirkungen haben können) allerdings regelmäßig und nach heutigem Wissensstand lebenslang eingenommen werden.

Übrigens: Wer mit HIV infiziert ist, kann – auch ohne an AIDS erkrankt zu sein – andere Menschen mit dem Virus anstecken.

3.2 Was sind STI?

Die Abkürzung **STI** (**S**exually **T**ransmitted **I**nfections) steht für sexuell übertragbare Infektionen. Früher wurden STI oft etwas ungenauer als „Geschlechtskrankheiten" bezeichnet. HIV ist die wohl bekannteste STI. Neben HIV gibt es noch andere STI, mit denen man sich beim Sex anstecken kann. Aber keine Angst: im Gegensatz zu HIV sind die **meisten STI heilbar**.

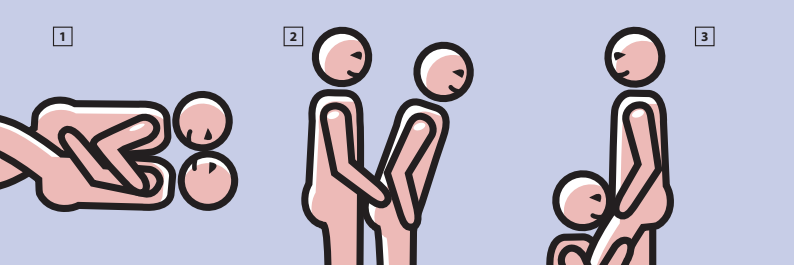
Da STI beim Sex sehr leicht übertragen werden können, stecken sich mehr Menschen im Lauf ihres sexuell aktiven Lebens mit einer STI an, als man denkt. Sich angesteckt zu haben, ist keine Schande – zu erkennen, dass man sich angesteckt hat jedoch sehr wichtig. Denn unbehandelt können STI deine Gesundheit auf Dauer schwer schädigen. So kann beispielsweise Unfruchtbarkeit die Folge sein. Frühzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten STI hingegen ohne Folgeschäden heilbar und du bist sie schnell wieder los.

Achte daher auf deinen Körper und gehe bei auffälligen Veränderungen wie Brennen beim Pinkeln oder Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po zu einem Arzt oder einer Ärztin deines Vertrauens. Es gibt aber auch STI, die keine der genannten Beschwerden verursachen. Manchmal sind die Beschwerden auch so schwach, dass man sie gar nicht bemerkt. Darum gilt: Lass dich im Zweifel lieber ärztlich untersuchen.

Die wichtigsten Anzeichen, an denen du eine STI erkennen kannst, findest du in der Tabelle auf den Seiten 30/31.

	Symptome	Wichtigste Ansteckungswege
HIV	anfangs manchmal wie Grippe oft viele Jahre keine Anzeichen!	**Sex ohne Kondom**
STI	Brennen beim Wasserlassen Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po Schmerzen im Rachen, im Bauch, am Penis, am Hoden oder in der Scheide Jucken, Hautrötung Geschwüre, Hautveränderungen (auch am Mund) aber auch geringe oder keine Anzeichen möglich!	**Sex ohne Kondom** außerdem möglich: Berühren von Geschwüren, Warzen oder Bläschen (auch am / im Mund) ungeschützter Oralverkehr

Vorbeugung und Schutz	Folgen	Und nun? Was tun?
Kondome schützen	**AIDS** › Schwächung des Immunsystems › lebensbedrohlich › nicht heilbar › aber therapierbar	HIV-Test (anonym) und Beratung bei Unsicherheit und Verdacht oder gehe zum Arzt deines Vertrauens
Kondome können schützen Impfung gegen einzelne STI keine Geschwüre, Warzen oder Bläschen berühren	unbehandelt und je nach STI: › Entzündungen › Unfruchtbarkeit › chronisch verlaufende Erkrankungen › bleibende Organschäden **Mit einer STI steigt das Risiko, sich mit HIV anzustecken**	Besuch beim Arzt des Vertrauens auch bei Verdacht Partner/ Partnerin informieren



3.3 Wie werden HIV und STI übertragen?

HIV wird häufig bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr übertragen, vor allem bei:

1 **Vaginalsex ohne Kondom** (Penis in der Scheide)

2 **Analsex ohne Kondom** (Penis im Po)

Übrigens: Eine HIV-Infektion kann man niemandem ansehen!

STI werden vor allem übertragen durch:

- Vaginalsex ohne Kondom
- Analsex ohne Kondom
- Oralsex ohne Kondom
  Einige STI werden auch ohne Samenerguss im Mund oder über den Kontakt mit Scheidenflüssigkeit übertragen!
- Kontakt mit Ausfluss
- Berühren von Geschwüren, Warzen oder Bläschen

Dazu muss jedoch:

1. Eine Partnerin oder ein Partner HIV oder eine andere STI haben, und

2. für die sexuelle Übertragung virushaltige oder bakterienreiche Körperflüssigkeit (Samen- oder Scheidenflüssigkeit, Blutspuren) in ausreichender Menge und Konzentration auf die Schleimhäute der Geschlechtsteile, des Pos, des Mundes gelangen oder in verletzte Haut oder Schleimhäute eindringen.

Vorsicht: Bei Oralsex ist das Übertragungsrisiko vor allem dann am größten, wenn der Samenerguss im Mund erfolgt[6].

So kannst du eine Ansteckung beim Sex vermeiden:

- Du machst **Safer Sex** und verwendest **Kondome**!
- Du achtest auf dich und auf Anzeichen von STI.
- **Bei Verdacht oder Unsicherheit gehst du zum Arzt.**
- Du und deine Partnerin oder dein Partner seid einander sexuell treu **und**
- Ihr habt Euch auf HIV und STI testen lassen und wisst, dass Ihr nicht infiziert seid.

[6] Über die Virusmenge von HIV im so genannten Lusttropfen kann man keine sicheren Angaben machen. Das Infektionsrisiko dadurch allein (also ohne dass Sperma in den Mund kommt) ist nach heutiger Kenntnis als äußerst gering einzustufen.

Übrigens: Mit vielen STI kann man sich immer wieder anstecken! Man wird nach einer behandelten Infektion nicht »immun«.

Vorsicht: Wenn jemand schon eine sexuell übertragbare Infektion (STI) hat, steigt das Risiko, sich auch mit HIV anzustecken. Der Grund: Viele **STI schädigen Schleimhäute** und das HI-Virus kann dann leichter eindringen.

3.4 Wie kann ich HIV oder andere STI erkennen?

Ein **HIV-Test** gibt dir Gewissheit und Auskunft über eine mögliche Infektion.

Der HIV-Test
Der HIV-Test zeigt, ob man eine HIV-Infektion hat oder nicht. Die heute üblichen Testverfahren suchen nach HIV-Antikörpern im Blut (Antikörpertest) oder direkt nach dem Virus (Virusnachweis).

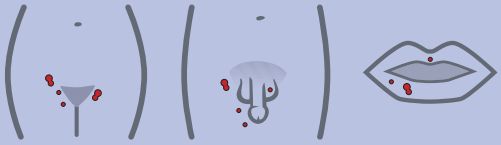
Antikörper können oftmals schon nach drei bis sechs Wochen nach einer Ansteckung mit HIV nachgewiesen werden. Spätestens aber nach drei Monaten erhält man ein zuverlässiges Ergebnis. Wenn man riskanten Sex hatte, gilt deshalb: sofern verdächtige Symptome auftreten – so bald wie möglich zum Arzt. Ansonsten drei Monate warten und dann den Test machen.

Wann zum HIV-Test?
Es gibt viele Gründe, sich testen zu lassen: Wenn man eine Ansteckung befürchtet. Wenn man sich in der Partnerschaft ungeschützten Sex wünscht. Oder wenn man Krankheitszeichen wie anhaltendes Fieber, Nachtschweiß, andauernde schwere Durchfälle oder dauernde Lymphknotenschwellungen bemerkt.

Beratung und HIV-Test
Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland hat sich bereits schon einmal Sorgen gemacht, ob er sich mit HIV angesteckt haben könnte. Am besten ist in einer solchen Situation ein Beratungsgespräch. Hier lässt sich klären, ob ein Ansteckungsrisiko bestanden hat.

Einen HIV-Test kann man zum Beispiel anonym und meist auch kostenlos bei den AIDS-Beratungsstellen der Gesundheitsämter machen. Unter **www.aidsberatung.de** findest du eine Übersicht über solche Beratungsstellen.

Wie du STI erkennen kannst, erfährst du auf der nächsten Seite.



Mögliche Anzeichen einer STI

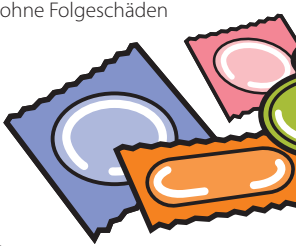
Anzeichen, an denen du eine STI erkennen kannst

Folgende Beschwerden können Anzeichen für eine STI sein:

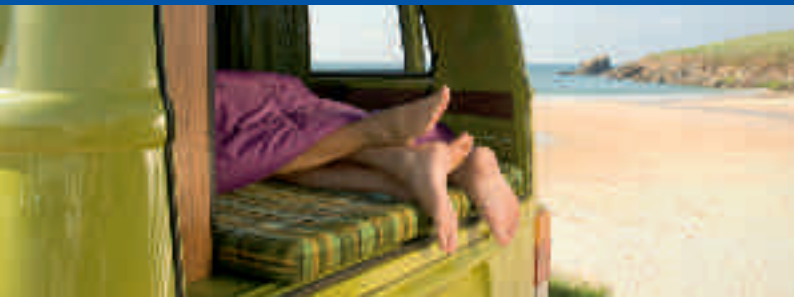
- Bläschen oder kleine Geschwüre an Penis, Scheide, Po oder Mund
- Juckreiz in Scheide, Po oder am Penis
- Brennen beim Pinkeln
- Ausfluss aus Penis, Scheide oder Po
- Schmerzen beim Vaginal- und Analsex
- Halsschmerzen ohne weitere Anzeichen einer Erkältung

Bei einem oder mehrerer dieser Beschwerden solltest du zum Arzt gehen und dich untersuchen lassen: Denn selbst wenn die Beschwerden von allein wieder verschwinden, heißt das nicht, dass alles wieder im grünen Bereich ist. Im Gegenteil. Die STI kann immer noch in deinem Körper sein und deine Gesundheit im Laufe der Zeit schwer schädigen. Geh daher auf jeden Fall zum Arzt und lass dich untersuchen. Denn nur wenn STI rechtzeitig behandelt werden, wirst du die meisten von ihnen schnell und ohne Folgeschäden wieder los.

Übrigens: Ärzte, die sich gut mit STI auskennen sind: Fachärztinnen und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Urologen und Frauenärzte.

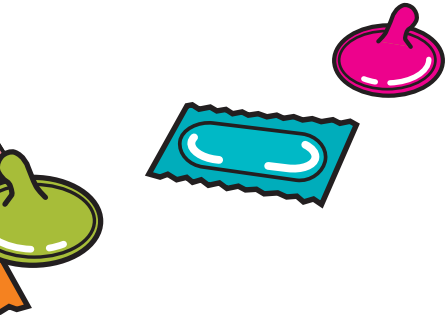


Weitere Informationen zu Symptomen findest du in der Tabelle auf Seite 30 / 31 oder im Internet unter **www.machsmit.de** und **www.sti-ratgeber.de**



Also schütze dich!

Nimm Kondome und pass auf dich und deine Partnerin oder deinen Partner auf. Dann kannst du auch den Sex sorgenfrei genießen.



Die Liste auf den Seiten 38 / 39 zeigt dir, wie man Kondome richtig verwendet und was man unbedingt vermeiden sollte, damit das Kondom auch den nötigen Schutz bietet und Spaß macht.

Kondom-Check

So soll's sein

Kondom passt

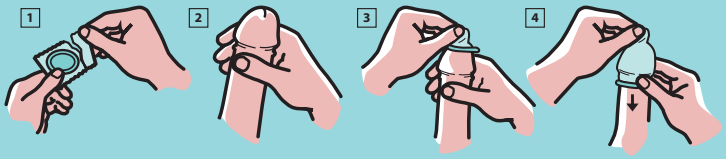
Kondom mit CE-Siegel

Luftpolster der Kondomverpackung ist spürbar

Kondom lagert bei Zimmertemperatur

Aufgedrucktes Verfallsdatum liegt noch in der Zukunft

Richtige Anwendung des Kondoms:



1. Kondom vorsichtig auspacken
2. Vorhaut zurückziehen (falls du eine hast)
3. Reservoir zudrücken und Kondom aufsetzen; der »Ring« muss außen liegen
4. Abrollen, nicht ziehen!

- Bei Stellungswechsel Kondom festhalten
- Nach dem Sex den Penis aus der Scheide oder dem Po herausziehen, bevor er schlaff wird. Das Kondom dabei festhalten

Öl- & fettfreies, für Kondome geeignetes Gleitgel wird verwendet