

### Das Kondom - mein Freund für's ganze Leben

#### Welches darf es denn sein?

Normale Kondome reichen (zusammen mit genügend fettfreiem Gleitmittel!) vollkommen aus. Wer mag und sich damit sicherer fühlt, kann aber auch mit extra starken und reißfesten Gummis poppen. Auf keinen Fall zwei Kondome übereinander ziehen - durch die starke Reibung können sie leicht zerstört werden oder abrutschen.

Beim Kauf auf das Haltbarkeitsdatum und Qualitätskennzeichnungen achten: Die neue europaweit gültige Norm EN ISO 4074 hat die veraltete EN 600 abgelöst. Kondome mit der CE-Kennzeichnung erfüllen diese Norm, die unter anderem die Reißfestigkeit der Gummis regelt.

M-L-XL? Schwanzgrößen sind noch nicht genormt, daher unbedingt beim Kauf auf die passende Größe der Überzieher achten. Bei Markenkondomen ist die Abmessung meist auf der Verpackung angegeben! Unter [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch) gibt es eine interaktive Beratung für Männer die mit der "Durchschnittsware" nicht zu recht kommen. XL- Kondome aber nur dann benutzen, wenn man tatsächlich überdurchschnittlich ausgestattet ist.

#### Allergische Reaktionen vermeiden!

Bei einer bekannten Latexallergie: Es gibt latexfreie Alternativen aus Polyurethan (zum Beispiel Sensitive® von Blausiegel). Relativ neu auf dem Markt sind latexfreie Kondome aus Polyisopren (Avanti Ultima® von Durex). Sie sind sehr reißfest und vor allem weicher und elastischer als die Präser aus Polyurethan.

Bei einer Allergie gegen Inhaltsstoffe und Produktionsrückstände von Kondomen: hypoallergene Kondome benutzen. Sie sind weitestgehend frei von allergieauslösenden Bestandteilen.

Achtung! Normale Kondome (für den Hetero-Gebrauch) sind manchmal mit Spermien-abtötenden Substanzen beschichtet. Diese Chemikalien können nicht nur Allergien auslösen. Einige dieser aggressiven Substanzen (vor allem Nonoxynol 9, auf Verpackungen steht meist nur das Kürzel N9) können sogar die Schleimhäute von Schwanz und Darm so stark reizen, dass sich das Risiko einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen erheblich steigert. Also: Finger weg von so was! Extra starke Kondom für den Analverkehr enthalten kein Nonoxynol 9.

#### Markenkondome sind besser!

Leuchtkondome und andere Scherzartikel: Solche Kondome sind nicht mit "EN ISO 4074"

gekennzeichnet, sondern tragen den Aufdruck "Scherz-/Stimulationsartikel - nicht zur Verhütung geeignet!" Zum Schutz vor HIV sind diese Kondome nicht verwendbar! Merke: Was nicht zur Verhütung taugt, schützt auch nicht vor HIV!

Nur keine falsche Scham: Beratung hilft, wenn man sich beim Kauf nicht sicher ist!

### Wie aufbewahren?

Kondome schützen, müssen aber auch geschützt werden! Präser am besten kühl und trocken (idealerweise zwischen fünf und 20° C) aufbewahren. Dabei direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, denn ihnen bekommt Hitze nicht besonders gut. Wochenlanger Transport in der Jeans oder dem Portemonnaie schaden dem Gummi!

Ein kleiner Vorrat in Griffweite ist ideal. Umständliches Herumkramen in Schreibtischschubladen oder im Badezimmerschrank ist beim Sex ein ziemlicher Abtörner!

### Vor dem Einpacken: Auspacken!

Auspacken immer erst kurz bevor es zur Sache geht. Die Verpackung weder mit spitzen Gegenständen, noch mit den Zähnen, sondern vorsichtig mit den Fingern aufreißen (ist die Verpackung irgendwie beschädigt, schmeißt man das Kondom lieber weg und nimmt ein neues!)

### Wie es geht, wenn er steht!

Vor dem Überziehen kontrollieren, ob der aufgerollte Gummi-Wulst außen liegt. Ansonsten klemmt das Kondom beim Abrollen.

Das Kondom auf die Eichel setzen und (falls vorhanden) die Vorhaut ganz zurückziehen. Das Reservoir (das ist der kleine Zipfel an der Kondomspitze, in der das Sperma aufgefangen wird) mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, damit sich keine Luftblasen bilden!

Danach das Gummi möglichst weit über den Schwanzschaft abrollen.

Falls sich das Gummi nicht abrollen lässt wieder bei 1. beginnen.

### Damit es richtig rutscht und flutscht!

Es gibt inzwischen so viele Gleitgelsorten am Markt (die in den unterschiedlichsten Größen angeboten werden: So zu sagen vom Eimer bis zum Einmalbeutel!), dass eigentlich für jeden

Geschmack und für jede Gelegenheit etwas dabei sein dürfte. Hier gilt - wie bei Kondomen - ausprobieren, bis man das richtige gefunden hat.

Gleitgel immer reichlich verwenden: Das Motto "Viel hilft viel" ist hier mal ausnahmsweise richtig!

Gleitgel gibt es in der klassischen, wasserlöslichen Variante oder auf Silikonbasis. Meist "verfeinert" der Hersteller seine Rezeptur noch mit allerlei Zusatzstoffen für besseren Geschmack, Geruch oder einen besonderen Prickelfaktor. Als Faustregel gilt: Je weniger reingemischt ist, umso geringer ist die Gefahr, dass es zu allergischen Reaktionen kommt. Niemals fetthaltige Substanzen (Bodylotion, Baby-Öl, Vaseline, Margarine, etc.) zusammen mit Kondomen verwenden, denn fetthaltige Substanzen greifen die Oberfläche von Kondomen an und machen sie porös!!!

Spucke als Gleitmittel ist nicht zu empfehlen. Sie wird sehr schnell von der Darmschleimhaut aufgenommen, was die Gleitfähigkeit nicht wirklich verbessert. Somit erhöht sich das Risiko, dass der Präser den Fick nicht übersteht und reißt!

**Und vor der Zigarette danach...**

Nach dem Abspritzen den Schwanz vorsichtig herausziehen, solange er noch steif ist. Wichtig: Das Kondom dabei unbedingt festhalten. Sonst bleibt es allein zurück und das Sperma kann herausfließen...

**Wohin mit dem benutzten Kondom?**

Auf gar keinen Fall aufheben und wieder benutzen (auch wenn man sonst ein ausgesprochener Sparfuchs ist!). Kondom zuknoten und mit dem normalen Restmüll entsorgen. Nicht ins Klo werfen!