Kondome

Kondome sind meist aus Naturkautschuk-Latex gefertigt. Mittlerweile sind auch Kondome aus Polyethylen (PE) und Polyurethan (PUR) sowie neuerdings auch Polyisopren, das im Gegensatz zu PU fast so dehnbar ist wie Latex, auf dem Markt, deren Wirksamkeit mit Latex-Kondomen vergleichbar sein soll. Allerdings fehlen hier noch Testergebnisse und langjährige Erfahrungen. Für Menschen mit Latex-Allergie sind diese Kondome jedoch eine Alternative. Außerdem sind derartige Kondome oft auch zusammen mit fett- beziehungsweise ölhaltigen Gleitmitteln einsetzbar. Latex-Kondome werden durch fetthaltige Substanzen (z. B. Massageöl) porös und verlieren ihre Wirkung. Gleitgele auf Wasserbasis oder das ebenfalls kondomverträgliche Silikonöl haben dieses Problem nicht.

Auf jeden Fall Qualitätskondome (mit dem Aufdruck "geprüft nach EN 600") verwenden. Beim Kondomkauf immer auf eine unbeschädigte Verpackung achten. Die Packungen sind mit einem Haltbarkeitsdatum versehen. Wenn es abgelaufen ist, Kondome nicht mehr benutzen.

Kondome sind individuellen Bedürfnissen entsprechend in verschiedenen Größen, Farben und für Oralverkehr auch in verschiedenen Geschmackssorten sowie mit besonderen, der Luststeigerung dienenden, Oberflächenstrukturen erhältlich.

Kondome sind ein sehr guter Schutz. Sie verringern das Risiko einer Ansteckung mit den meisten sexuell übertragbaren Erkrankungen und schützen außerdem vor ungewollter Schwangerschaft. Sie brauchen nur im akuten Bedarfsfall angewendet werden und sie haben im Allgemeinen keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen. Normale Kondome reichen (zusammen mit genügend fettfreiem Gleitmittel!) vollkommen aus. Man kann aber auch extra starke und reißfeste nehmen, wenn man sich damit sicherer fühlt. Auf keinen Fall aber zwei Kondome übereinander ziehen - durch die starke Reibung können sie leicht zerstört werden!

Wie benutzt man das Kondom? Die (unbeschädigte!) Verpackung vorsichtig aufreißen, am besten mit den Fingern. Kondom nicht durch spitze oder scharfe Gegenstände (Schere, Messer, Schmuck usw.) oder durch Fingernägel und Zähne beschädigen! Wichtig ist, das Kondom bereits vor dem ersten Eindringen zu benutzen. Vorhaut zurückziehen und das Kondom gleichmäßig über den steifen Penis ganz nach unten abrollen. Dabei das Kondom an der Spitze etwa 1-2 cm mit den Fingern zusammendrücken, um genügend Platz für das Sperma zu lassen. Darauf achten, dass das Kondom nicht durch Fingernägel beschädigt wird. Beim Analverkehr reichlich fettfreies Gleitgel auf das Gummi geben und auch den Anus des Partners

damit schmieren. Vor jedem (erneuten) Eindringen kurz mit der Hand überprüfen, ob das Kondom noch richtig sitzt. Nach dem Samenerguss Penis und Kondom zusammen aus Vagina oder Anus herausziehen, solange der Penis noch steif ist (damit der Gummi nicht abrutscht!). Dabei das Kondom am Gummiring festhalten.

Bei Verwendung von Sexspielzeug, z.B. Dildos und Vibratoren: Ein Kondom ist nur nötig, wenn die Toys von verschiedenen Sexpartnern oder nacheinander in After und Vagina benutzt werden. In diesem Fall vor jedem Wechsel ein neues Kondom darüberrollen oder vor der Weitergabe gründlich mit heißem Wasser und Seife reinigen. Bei manchen Sexualpraktiken gibt es auch Möglichkeiten der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Erkrankungen, vor denen Kondome nicht schützen können. Dies gilt vor allem für Kontakte, bei denen der Mund im Spiel ist, wie zum Beispiel Zungenküsse, Oralverkehr oder auch oral-anale Praktiken. Einige sexuell übertragbare Krankheiten können bei solchen Kontakten durchaus übertragen werden, während das Risiko einer HIV-Übertragung in diesen Fällen nur äußerst gering ist.

Die größte Auswahl an Kondomen bieten Kondomfachgeschäfte und gut sortierte Sex-Shops. Aber natürlich gibt es sie auch in Apotheken, Kaufhäusern und Drogerien. Kondome kann man ebenso über den Versandhandel beziehen.

Zur Sicherheit: Kondome so aufbewahren, dass sie vor Reibung, Druck, Hitze, scharfen und spitzen Gegenständen geschützt sind. Kondom-Folierung nicht mit Messer, Schere oder anderen scharfkantigen Gegenständen öffnen. Kondome kühl und trocken lagern. Achtung bei brüchigen und rissigen Fingernägeln! Bei Fernreisen empfiehlt sich die Mitnahme eines Kondomvorrats. In manchen Ländern entsprechen die dort erhältlichen Kondome nicht immer den EU-Qualitätsstandards.

Quelle: www.herzenslust.de