

Das Kondom

Das Kondom war vor der Einführung von Pille und Spirale das meistgebrauchte Verhütungsmittel. Heute hat es sich, vor allem als Schutz vor einer HIV-Infektion, wieder den zweiten Platz erobert. Denn es ist nach wie vor – neben dem Femidom – das einzige Verhütungsmittel, das zusätzlich vor einer Ansteckung schützt.

Die Handhabung des Kondoms ist leicht verständlich, braucht aber etwas Übung. Der an einer Seite geschlossene "Gummischlauch" wird über den steifen Penis gerollt, damit in dem Reservoir die Samenflüssigkeit aufgefangen wird. So gelangt sie nicht in die Scheide der Frau, und eine Befruchtung wird – bei richtiger Anwendung – ausgeschlossen. Penis und Scheide kommen nicht in direkten Kontakt miteinander. Auf diese Weise verhindert das Kondom auch die Ansteckung mit fast allen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Die Anwendung

Wichtig ist, dass das Kondom rechtzeitig über den steifen Penis gerollt wird, bevor er mit der Scheide in Berührung kommt. Denn es kann auch schon vor dem eigentlichen Erguss Samenflüssigkeit austreten.

- Kondomverpackung vorsichtig aufreißen.
- Die Vorhaut – falls vorhanden – zurückstreifen.
- Mit Zeigefinger und Daumen das Reservoir (der Zipfel an der Spitze des Kondoms) anfassen, die Luft herausdrücken (um Platz für den Samen zu schaffen) und das Kondom so auf den Penis aufsetzen, dass das Röllchen außen ist.
- Das Kondom vorsichtig bis zum Schaft des Penis abrollen. Das Reservoir darf nicht zu straff sitzen, damit ausreichend Platz für die Samenflüssigkeit bleibt.

Wurde das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt (Röllchen innen), unbedingt ein neues verwenden, denn am alten könnten schon Spermien sein. Nach dem Samenerguss nicht warten, bis der Penis schlaff wird. Kondom am Penischaft mit der Hand umfassen, damit es nicht abrutscht, vorsichtig zusammen mit dem noch steifen Penis aus der Scheide herausziehen.

Nach dem Abstreifen des Kondoms kann an den Fingern und am Penis noch Samenflüssigkeit sein. Deshalb: Beim weiteren Sex darauf achten, dass kein Samen in die Scheide gelangt.

Die Sicherheit

Die Verhütungssicherheit hängt stark von der richtigen Handhabung ab. Die Benutzung eines Kondoms sollte vor dem ersten Gebrauch geübt werden, da ansonsten leicht Anwendungsfehler auftreten.

Die häufigsten Anwendungsfehler sind:

- Beschädigung des Kondoms beim Öffnen der Packung zum Beispiel mit der Nagelschere oder spitzen, rissigen Fingernägeln
- Überziehen des Kondoms mit kräftigem Zug statt Überrollen.
Erneute Verwendung des Kondoms, nachdem es falsch über den Penis gezogen wurde (Rolle innen statt außen!)
- Aufsetzen des Kondoms ohne Herausdrücken der Luft (um Platz für den Samen zu schaffen).
- Nicht-Festhalten und dadurch Abrutschen des Kondoms beim Herausziehen des Penis.
- Verwendung ölhaltiger Substanzen wie Lotionen, Cremes, Vaseline oder bestimmter im Genitalbereich angewandter Medikamente oder Salben (nur wasserlösliche Gleitmittel benutzen!).

Sollte es einmal passieren, dass das Kondom abrutscht oder reißt, sollte die Frau so schnell wie möglich zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt oder zu einer Beratungsstelle gehen. Dort kann geklärt werden, ob es zu einer Befruchtung gekommen sein kann und eventuell die "Pille danach" in Betracht kommt.

Was sonst noch zu beachten ist

Es sollten nur geprüfte Markenfabrikate mit Qualitätssiegel benutzt werden (zum Beispiel die CE-Kennzeichnung mit einer Nummer der nach EG-Recht zugelassenen Prüfstelle). Die Packung sollte mit Haltbarkeitsdatum und Herstellernamen gekennzeichnet sein. Nur solche Produkte garantieren eine hohe Sicherheit. Das angegebene Haltbarkeitsdatum sollte unbedingt beachtet werden. Kondome sind etwa vier bis fünf Jahre haltbar.

Wer in Urlaub fährt, sollte immer genügend Markenkonkome im Reisegepäck haben, da sie nicht unbedingt in jedem Land erhältlich und qualitativ gut sind. Kondome vertragen keine große Wärme, deshalb sollten sie nie in der Sonne liegen. Kondome sollten nicht an Stellen aufbewahrt werden, wo sie beschädigt werden können, wie Hosentaschen, Geldbeutel, Kosmetiktaschen etc. Kondome dürfen nur einmal benutzt werden. Gebrauchte Kondome gehören in den Abfalleimer, nicht in die Toilette.

Schnelle Hilfe bei Infektionsgefahr

Kann eine HIV-Infektion beim Partner oder der Partnerin nicht ausgeschlossen werden, lässt sich das Ansteckungsrisiko durch einige Sofortmaßnahmen senken:

- Äußeres Abbrausen des Penis bei zurückgezogener Vorhaut
- Urinieren und das Herauspressen von Sperma aus der Scheide beziehungsweise dem Enddarm.
- Keine inneren vaginalen oder analen Spülungen vornehmen, da dabei die

Infektionsgefahr durch mögliche Verletzungen eher erhöht als verringert wird.

- Nach oralem Sex infektiöses Sperma sofort ausspucken und mit möglichst hochprozentigem Alkohol nachspülen.
- Besteht besonderer Anlass, eine Infektion mit HIV befürchten zu müssen (zum Beispiel weil bekannt ist, dass der Partner oder die Partnerin HIV-positiv ist), sollte schnellstens die Möglichkeit einer Behandlung mit hochwirksamen Anti-HIV-Medikamenten (so genannte PEP) geprüft werden.

Die Vorteile

Mit dem Kondom ist man nicht nur vor einer Schwangerschaft geschützt: Es bietet als einziges Verhütungsmittel auch Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Aids. Es ist nicht verschreibungspflichtig und leicht erhältlich und kann mit etwas Übung mühelos angewendet werden.

Das Kondom greift nicht in den Körper ein und hat insofern keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen. Selbst für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latex-Kondome bestehen, gibt es in Apotheken spezielle Kondome aus Polyurethan, bei denen nach heutiger Kenntnis keine Allergiegefahr besteht. Desweiteren müssen Kondome nur verwendet werden, wenn es wirklich zum Geschlechtsverkehr kommt.

Zudem ist das Kondom das bislang einzige Verhütungsmittel für den Mann. Es bietet damit auch Männern die Möglichkeit, sich aktiv an der Verhütung zu beteiligen.

Für Frauen und Männer, die wechselnde Partnerschaften haben, ist das Kondom ein wichtiger Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei Paaren, die entspannt und offen miteinander umgehen können, lässt sich der Gebrauch des Kondoms sogar lustvoll in das Vorspiel einbauen, ohne dass der Sex dabei störend unterbrochen wird.

Die Nachteile

Man muss das Kondom in der intimen Situation auch tatsächlich anwenden. Wer dazu neigt, gerade beim Sex nicht an die Verhütung zu denken, sollte besser eine andere Methode wählen. Gerade, wenn man einen neuen Partner oder eine neue Partnerin kennen lernt, kann es zunächst peinlich sein, über die Verwendung eines Kondoms zu sprechen. Frauen sind besonders auf das Verantwortungsgefühl des Mannes angewiesen, wenn nur mit dem Kondom verhütet werden soll. Nicht allen Frauen fällt es leicht, die Benutzung des Kondoms ausdrücklich einzufordern. Das ist jedoch ihr gutes Recht: Es ist kein Liebesbeweis, auf einen Infektionsschutz zu verzichten.

Die Kosten

Kondome gibt es in unterschiedlichen Packungsgrößen, so dass hier nur der ungefähre Stückpreis pro Kondom angegeben werden kann. Er liegt bei Latex-Kondomen zwischen 30 Cent und einem Euro, bei latexfreien Kondomen aus Polyurethan bei fünf Euro pro Stück.

www.schwanger-info.de