
Das Kondom

PRO
FAMILIA

*Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung
und Familienplanung e. V.*

Inhalt

Kondome. Sie haben viele Namen	3
Die Kondom Geschichte	3
Was für Kondome spricht	4
Weitere Vorteile sind	5
Wie erkennt man gute Qualität?	5
Kritik am Kondom	5
Wo bekommt man Kondome?	6
Was es alles gibt	6
Kondom plus chemische Verhütungsmittel	8
Wie benutzt man Kondome richtig?	8
Was tun, wenn etwas schiefgegangen ist?	10

Impressum: © 1986, PRO FAMILIA Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e. V., Bundesverband, Cronstettenstr. 30, 6000 Frankfurt am Main 1, Telefon 069 / 5509 01.

3. Auflage 1987, 240-320 000.

Grafik-Design: Atelier Warminski, Büdingen.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit.

Kondome

Sie haben viele Namen

„Gummis“, „Pariser“, „Londoner“, „Fromms“, „Präser“, „Verhüterli“ oder – das ist die offizielle Bezeichnung – Kondome. Sie sind nach der Pille und der Spirale die häufigste Methode zur Empfängnisverhütung.

Die Kondom-Geschichte

Die Benutzung eines Kondoms zur Empfängnisverhütung gehört zu den „Barrieremethoden“. Damit die Samenfäden das Ei nicht erreichen können, wird ein Hindernis errichtet: Das Glied wird so umhüllt, daß der Samen nicht in die Scheide gelangen kann.

Das klingt einfach. Aber es war schwierig, ein geeignetes Material zu finden. Die ersten Kondome im 17. und 18. Jahrhundert wurden aus Blinddärmen von Schafen und Ziegen hergestellt; sie waren sehr teuer und unpraktisch. Allgemeine Verbreitung fanden Kondome erst, als Goodyear 1839 die Vulkanisation erfand. Sie erlaubte es, aus Kautschuk Gummierzeugnisse herzustellen, die elastisch und doch fest sind. Fast hundert Jahre später, in den zwanziger Jahren, entwickelte Julius Fromm in Berlin die heute üblichen Latex-Kondome. Sie sind reißfest, sehr elastisch und sehr dünn (0,03–0,06 mm – das ist ungefähr sechsmal dünner als die menschliche Haut). Sie werden als „gefühlsecht“ bezeichnet.

Was für Kondome spricht

- Das Kondom ist ein zuverlässiges Verhütungsmittel, vorausgesetzt man wendet es richtig an.

Dazu gehört vor allem, daß Empfängnisverhütung wirklich bejaht wird, daß also ein Paar ohne schlechtes Gewissen Geschlechtsverkehr haben kann, auch wenn es keine Fortpflanzung wünscht. Wem es peinlich ist, ein Kondom zu benutzen, oder wer aus Scham das Kondom hastig und unkontrolliert überzieht, kann Fehler machen. Je offener ein Paar miteinander umgeht und je erfahrener es ist, um so sicherer ist die Benutzung von Kondomen.

- Das Kondom ist das einzige sicher wirkende, reversible empfängnisverhütende Mittel, das Männer anwenden können. Es hat keine bekannten schädlichen Neben- und Nachwirkungen, bis auf die ganz wenigen Menschen, die auf Gummi allergisch reagieren. Es gibt dem Mann die Möglichkeit, selbst für die Empfängnisverhütung zu sorgen.

- Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie beispielsweise Gonorrhöe, Trichomonaden, Chlamydien, AIDS. Gerade angesichts der sich rasch ausbreitenden Krankheit AIDS ist dies wichtig zu wissen. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es bis heute noch keine Heilungsmethode gegen AIDS. Um sich vor Ansteckung mit AIDS zu schützen, ist die Benutzung von Kondomen das bisher einzig wirksame Mittel.

Weitere Vorteile sind:

- Kondome kann man jederzeit und ohne ärztliches Rezept erhalten.
- Kondome können einfach in der Tasche mitgenommen werden und sind leicht anzuwenden.
- Kondome sind preisgünstig.

*Wie erkennt man gute Qualität?**

Nehmen Sie nur elektronisch geprüfte Markenartikel. Diejenigen mit dem Gütesiegel der DLF (Deutsche Latex-Forschungs- und Entwicklungsgemeinschaft) werden besonderen Qualitätsprüfungen unterzogen. Auf jeder Packung sollte der Name der Herstellerfirma und das Herstellerdatum stehen. Die Kondome sollten einzeln verpackt sein (Aufreißpackung).

Kritik am Kondom

Manche Männer, manchmal auch Frauen, beklagen, das Kondom sei wie eine Trennwand zwischen ihnen und mindere die Empfindungsstärke.

Wie so vieles ist auch die Benutzung von Kondomen eine Gewohnheitssache. Paare, die Kondome schon länger anwenden und für die das selbstverständlich ist, fühlen sich nicht beeinträchtigt. Die Partner soll-

*) Die Verbraucherorganisation „Stiftung Warentest“ überprüft im Rahmen ihrer regelmäßigen Verbrauchertests auch Kondome auf ihre Qualität. Die Ergebnisse können Sie sich zuschicken lassen (Lützowplatz 11-30, 1000 Berlin 30). Richtige Anwendung und gute Qualität sind entscheidend für die Zuverlässigkeit dieser Verhütungsmethode.

ten besprechen, ob sie Kondome akzeptieren oder was für sie daran schwierig ist. Das Überziehen und Abstreifen des Kondoms kann auch ein lustvoller Teil des Liebesspiels sein.

Wo bekommt man Kondome?

Kondome erhalten Sie in Apotheken, Drogerien, Sex-Shops, im Versandhandel, aus Automaten.

Was es alles gibt

Sie können unter einem vielfältigen Angebot auswählen:

Material

Üblich sind Latex-Kondome. Wegen ihrer besonderen Eigenschaften werden auch Schafdarmkondome hergestellt, die zwar ungefähr 10mal teurer sind, aber als besonders natürlich und gefühlsecht gelten.

Farbe

Es gibt durchsichtige, unauffällige, schwarze, einfarbige, bunte und sogar popfarbige Kondome. Was man wählt, ist Geschmacksache.

Form

Notwendig ist ein Reservoir für die Samenflüssigkeit an der Spitze des Kondoms (verhindert Auslaufen – bei Kondomen, die vorn flach sind, also kein Reservoir haben, muß man 1 bis 2 cm Platz lassen zum Auffangen der Samenflüssigkeit). Neben besonders genoppten oder auch mit Gummiansätzen versehene Ausführungen – angeblich zur Reizerhöhung – gibt es heute auch Kondome, die der Gliedkontur angepaßt sind oder sogar um den Hodensack herumgreifen. Diese Kondome sind fragwürdig: Sie können reißen; Frauen wünschen sich im allgemeinen einen zärtlichen Mann, keinen „genoppten“; sexuell reizbar sind nicht nur Scheide und Kitzler.

Geschmack

Es werden auch Kondome mit verschiedenem Geschmack angeboten.

Beschichtung

Neben „trockenen“ Kondomen sind Kondome mit einem Feuchtigkeitsfilm besonders beliebt. Hierfür wird vorwiegend ein reines, latexverträgliches Gleitmittel verwendet. Dadurch können Hautreizungen bei der Frau verhindert werden, wenn ihre Scheide zu trocken ist.

Kondome mit einer samentötenden Beschichtung bieten keinen besonders verbesserten Schutz.

Kondom plus chemische Verhütungsmittel

Ob zusätzlich zum Kondom die Anwendung chemischer Verhütungsmittel (Zäpfchen, Tabletten, Creme, Gel, Schaum) die Sicherheit erhöht oder nicht, darüber gibt es unterschiedliche Meinungen. Ein zusätzlicher Schutz kann beispielsweise sinnvoll sein, wenn Sie beim Überziehen des Kondoms noch ungeübt sind. Die Entscheidung liegt letztendlich bei Ihnen und Ihrer Partnerin.

Wie benutzt man Kondome richtig?

- Jeder Mann sollte die richtige Anwendung zunächst für sich allein in Ruhe ausprobieren (z. B. bei der Selbstbefriedigung), um so mit Kondomen vertraut zu werden.
- Üben Sie auch mit Ihrer Partnerin die richtige Anwendung. Dies ist auch eine gute Gelegenheit, über Ihre sexuellen Wünsche und Befürchtungen und über ihre Einstellung zu dieser Verhütungsmethode zu sprechen. Je vertrauter und sicherer sich Sexualpartner fühlen, um so erfolgreicher ist ihr Umgang mit Kondomen.
- Die eigene zusätzliche Überprüfung auf Dichtigkeit (z. B. durch Aufblasen oder Wassereinfüllen) ist unsinnig. Eher wird das Kondom dadurch beschädigt, als daß Sie einen Fehler in der Herstellung finden. Markenkondome mit dem Aufdruck „Elektronisch geprüft“ und dem Gütesiegel der DLF

garantieren eine besonders strenge Materialprüfung. Das Kondom sollte nicht älter als ein Jahr sein und nicht starker Lichteinwirkung oder Wärme ausgesetzt gewesen sein. Bei Kondomen aus Automaten muß man darauf besonders achten.

- Seien Sie vorsichtig mit spitzen Fingernägeln, wenn Sie Kondome auspacken und anlegen.
- Das Kondom wird angelegt, wenn das Glied steif ist und bevor das Glied die Scheide berührt. Achten Sie auf folgendes:
 - Drücken Sie das Reservoir für die Samenflüssigkeit zusammen.
 - Ziehen Sie dann die Vorhaut zurück und
 - Rollen Sie das Kondom - mit der Rolle nach außen - über das steife Glied bis zum Ende.
 - Wenn Sie das Glied nach dem Erguß herausziehen, müssen Sie unbedingt den Kondomrand am Gliedansatz festhalten (besonders beim erschlaffenden Glied kann das Kondom sonst leicht abrutschen).
 - Ziehen Sie das Glied vor dem Erschlaffen heraus.
 - Wenn Sie ein Gleitmittel verwenden möchten, nehmen Sie nur spezielle, die wasserlöslich sind, wie z. B. Gleitgelen, KY, Femilind, bio special cream. Verwenden Sie keine fettige Creme, da sie das Gummi angreift.
 - Wenn Sie nach dem Samenerguß den Verkehr fortsetzen wollen, verwenden Sie ein neues Kondom, sonst geraten Samenzellen zu leicht in die Scheide.
 - Benutzen Sie jedes Kondom nur einmal.

Was tun, wenn etwas schiefgegangen ist?

Sollte es einmal passieren, daß

- Ihnen das Kondom beim Herausziehen abrutscht,
- trotz aller Vorsicht das Kondom beschädigt wird oder
- nach dem Abnehmen Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt,

dann kann immer noch eine Schwangerschaft verhindert werden durch

- *die »Pille danach«*

(Einnahme möglichst innerhalb von 48 Stunden). Sie ist keine Verhütungsmethode, die regelmäßig angewendet werden kann. Sie ist nur für den Notfall geeignet.

- *die »Spirale danach«*

(Einsetzen bis zu 5 Tagen nach dem Verkehr). Sie kann dann für ein weiteres Jahr der Empfängnisverhütung dienen.

Grundsätzlich gilt:

Je früher „danach“, um so sicherer ist die Wirkung.

Diese Methoden sind ethisch umstritten.

Weitere Informationen und Hilfen erhalten Sie bei Ärztinnen und Ärzten, in Kliniken und bei den Beratungsstellen der Pro Familia.

Broschüren der Pro Familia

Folgende weitere Broschüren über Methoden der Familienplanung, Schwangerschaftsabbruch und sexuell übertragbare Krankheiten können Sie in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der Pro Familia, Cronstettenstr. 30, 6000 Frankfurt/Main 1, Telefon 069 / 55 09 01, erhalten:

Das Diaphragma

***Chemische
Verhütungsmittel***

Die Spirale

Die Pille

***Körperzeichen weisen
den Weg***

***Die Methoden der
Fruchtbarkeits-
wahrnehmung***

***Informationen über
Methoden für den
»Morgen danach«***

Sterilisation

***Schwangerschafts-
abbruch***

***Was Sie wissen müssen,
was Sie beachten
sollten***

***Sexuell übertragbare
Krankheiten***

***Was Sie wissen müssen,
wie Sie sich verhalten
sollten***

Broschüren für Ausländer:

(in Türkisch, Serbokroatisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Griechisch):

Wer bietet was . . .

***. . . auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität
und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?***

Informationen. Hinweise. Adressen.

1397
a

Landesverbände der Pro Familia

Baden-

Württemberg

Schloßstr. 60
7000 Stuttgart 1
Tel. 0711/617543

Bayern

Türkenstr. 103/I
8000 München 40
Tel. 089/399079

Berlin

Ansbacher Str. 11
1000 Berlin 30
Tel. 030/2139013

Bremen

Stader Str. 35
2800 Bremen 1
Tel. 0421/491090

Hamburg

Tesdorpfstr. 8
2000 Hamburg 13
Tel. 040/44195322

Hessen

Hügelstr. 70
6000 Frankfurt/M. 50
Tel. 069/533257

Niedersachsen

Am Hohen Ufer 3A
3000 Hannover 1
Tel. 0511/15459

Nordrhein-Westfalen

Loher Str. 7
5600 Wuppertal 2
Tel. 0202/8982122

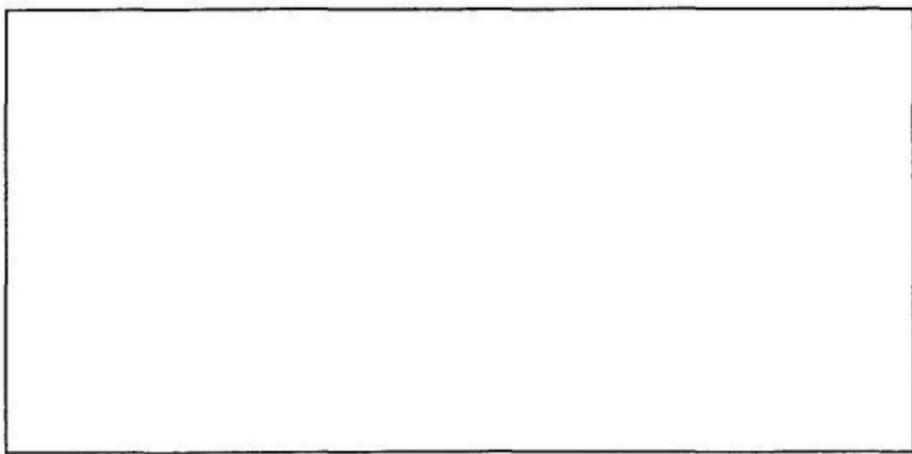
Rheinland-Pfalz/ Saarland

Schillerstr. 24
6500 Mainz
Tel. 06131/225022

Schleswig-Holstein

Am Marienkirchhof 6
2390 Flensburg
Tel. 0461/86930

Ihre nächste Beratungsstelle



Stempel der Beratungsstelle