

Das Kondom



PRO
FAMILIA

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.

Impressum: ©1986, PRO FAMILIA Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069/63 90 02. 8. Auflage 1998, 950. - 1.050.000.
Grafik-Design: Atelier Warminski, Büdingen
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Kondome haben viele Namen.....	4
Die „Kondom-Geschichte“	4
Was für Kondome spricht.....	5
Kritik am Kondom	6
Wie Sie Kondome richtig benutzen	6
Kondom plus chemische Verhütungsmittel	8
Wo Sie Kondome bekommen und was sie kosten	9
Woran Sie gute Qualität erkennen	9
Was es alles gibt.....	10
Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist.....	11
Wenn Sie weitere Fragen haben.....	12
Ihre Rechte sind uns wichtig	12
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	13
Broschüren der PRO FAMILIA	14
Landesverbände der PRO FAMILIA	16
Für Ihre Notizen.....	17

Kondome haben viele Namen

„Gummis“, „Pariser“, „Londoner“, „Fromms“, „Präser“, „Verhüter“ oder – das ist die offizielle Bezeichnung – Kondome.

Die „Kondom-Geschichte“

Unter den Verhütungsmethoden gehören Kondome zu den sogenannten „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 bis 0,06 mm) – das ist ungefähr sechsmal dünner als die menschliche Haut. Das zunehmende Auftreten von Allergien gegen Latex hat die Entwicklung von Kondomen aus anderen Materialien notwendig gemacht. So gibt es inzwischen auch Kondome aus Polyurethan.

Was für Kondome spricht

- Das Kondom ist ein zuverlässiges Verhütungsmittel, vorausgesetzt, es wird richtig angewendet. 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 und zuverlässiger verhütet es mit Kondom.
- Kondome sind ohne ärztliches Rezept erhältlich.
- Kondome können einfach in der Tasche mitgenommen werden und sind leicht anzuwenden.
- Das Kondom ist – abgesehen von der Sterilisation, die mit Verschuß oder Durchtrennung der Samenleiter allerdings eine endgültige Entscheidung zur Verhütung darstellt, die einzig sicher wirkende Verhütungsmethode, die Männer anwenden können. Es hat keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen, außer bei den wenigen Menschen, die gegen Gummi allergisch sind.
- Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie beispielsweise Gonorrhoe, Trichomonaden-Infektion, Chlamydien-Infektion, den genitalen Virusinfektionen durch Herpes und Papillomviren und vor einer HIV-Infektion. Gerade angesichts von HIV/AIDS ist dies wichtig zu wissen. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es bei dieser noch keine Heilungsmethoden. Um sich vor Ansteckung zu schützen, ist die Benutzung von Kondomen das bisher einzig wirksame Mittel.

Kritik am Kondom

Manche Männer und 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. Sie sollten miteinander besprechen, was für Sie schwierig daran ist, Kondome zu benutzen.

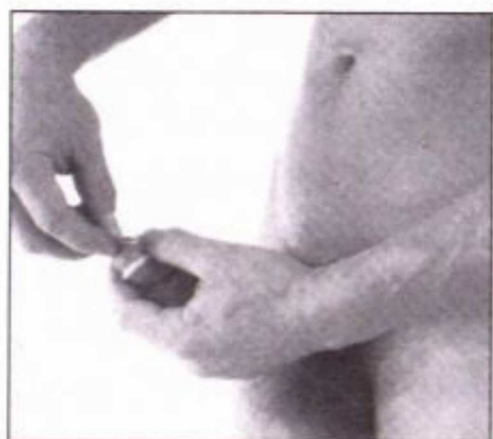
Übrigens: Das Überziehen und Abstreifen des Kondoms kann auch ein lustvoller Teil des Liebespiels sein.

Wie Sie Kondome richtig benutzen

Um mit Kondomen vertraut zu werden, sollten Sie zunächst für sich allein in Ruhe ausprobieren (beispielsweise bei der Selbstbefriedigung), das Kondom richtig anzuwenden.

Üben Sie auch zusammen mit Ihrer Partnerin. Dies ist auch eine gute Gelegenheit, über ihre sexuellen Wünsche und Befürchtungen und über Ihre Einstellung zu dieser Verhütungsmethode zu sprechen. Benutzen Sie das Kondom, wenn das Glied steif ist und bevor es die Scheide berührt. Im „Glückstropfen“, der sich durch die Erregung bildet, kann schon Samen sein. Achten Sie auf folgendes:

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Kondom aus der Packung nehmen: Spitze Fingernägel, Ringe oder Scheren können das Kondom beschädigen.



- Drücken Sie das Reservoir für die Samenflüssigkeit zusammen (damit es keine Luft mehr enthält).
- Ziehen Sie die Vorhaut zurück und:
- Rollen Sie das Kondom – mit der Rolle nach außen – über das steife Glied. Rollen Sie das Kondom bis zum Ende ab. Ein falsch herum aufgesetztes Kondom nicht umdrehen, sondern ein neues verwenden.

- Wenn Sie ein Gleitmittel verwenden möchten, nehmen Sie nur spezielle, die **wasserlöslich und fettfrei** sind, wie KY-Gel, Femilind, bio special cream, „Sylk“. Verwenden Sie keine fettige Creme oder Öl, da sie das Gummi angreifen.
- Ziehen Sie das Glied vor dem Erschlaffen zusammen mit dem Kondom aus der Scheide heraus.
- Halten Sie dabei unbedingt den Kondomrand am Gliedansatz fest (besonders beim erschlaffen- den Glied kann das Kondom sonst leicht abrutschen).
- Verwenden Sie für jeden weiteren Geschlechtsverkehr ein neues Kondom.
- Benutzen Sie jedes Kondom nur einmal. Geben Sie das Kondom in den Abfall. Bitte werfen sie es nicht in die Toilette.

Kondom plus chemische Verhütungsmittel

Die gleichzeitige Anwendung von Kondomen aus Natur-Kautschuk-Latex und chemischen Verhütungsmitteln (Scheidenzäpfchen, Tabletten, Gel, Schaum) wird **nicht** empfohlen.

Der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wird durch die gleichzeitige Anwendung von Kondomen und chemischen Verhütungsmitteln **nicht** erhöht.

Ebenfalls **nicht** zu empfehlen ist die gleichzeitige Anwendung von fett- oder ölhaltigen Vaginaltherapeutika (zum Beispiel Zäpfchen zur Therapie von Pilzerkrankungen der Scheide) und Kondomen, da sie die Reißfestigkeit der Kondome herabsetzen.

Wo Sie Kondome bekommen und was sie kosten

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

Kondome kosten etwa DM 0,80 bis 1,25 pro Stück bei einer Packung von acht bis zwölf Stück. Kondome aus Polyurethan sind deutlich teurer.

Wenn Sie Ansprüche beim Sozialamt haben, bezahlt das Sozialamt die Kosten für die Beratung und für Verhütungsmittel, wenn diese ärztlich verordnet sind. Bei Kondomen erkennt das Sozialamt diese ärztliche Verordnung nicht immer an. Versuchen Sie es!

Woran Sie gute Qualität erkennen

Nehmen Sie nur elektronisch geprüfte Markenartikel und solche, die auf der Kondomfolie und der Verpackung die Genehmigungsnummer (in arabischen Ziffern) aufgedruckt haben. Die Kondome sollten einzeln verpackt sein (Aufreißpackung), und auf jeder Packung sollten Haltbarkeitsdatum und Chargennummer stehen. Nur dann entsprechen sie der DIN-Norm (nationale Vorschriften) und der CE-Norm (europäische Vorschriften) und den damit verbundenen besonderen Qualitätsprüfungen.

Achten Sie bei Kondomen aus Automaten darauf, daß die Kondome nicht starker Lichteinwirkung oder Wärme (Heizung!) ausgesetzt waren.

Die eigene zusätzliche Überprüfung auf Dichtigkeit (zum Beispiel durch Aufblasen oder Wassereinfüllen) bringt nichts. Eher wird das Kondom dadurch beschädigt, als daß Sie einen Fehler in der Herstellung finden.

Was es alles gibt

Material

Üblich sind Latex-Kondome. Latex ist der Milchsaft von Kautschukpflanzen, aus dem beispielsweise auch Schaumgummi hergestellt wird.

Bei Überempfindlichkeits-Reaktionen gegen Latex sollten Sie eine Hautärztin oder einen Hautarzt aufsuchen.

Es gibt auch hypoallergene Kondome, bei denen das Latex besonders aufbereitet wird. Latexfreie Kondome aus Polyurethan („Avanti“, zur Einmalverwendung) oder aus Schafs-Naturdarm (zur Wiederverwendung) sind inzwischen in Deutschland erhältlich. Kondome aus Naturdarm sind für Viren durchlässig und bieten daher keinen zuverlässigen Schutz vor HIV/AIDS.

Im Ausland sowie in internationalen Apotheken in Deutschland wird ein Kondom für die Frau angeboten. Es ist aus Polyurethan und heißt Femidom®.

Farbe

Es gibt durchsichtige, unauffällige, schwarze, einfarbige und bunte Kondome.

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 leicht genoppten und der Gliedkontur angepaßten Kondomen, die sicher sind, gibt es auch sehr phantasievoll gestaltete Kondome, die häufig nicht auf ihre Sicherheit überprüft wurden. Diese Kondome sind daher nicht als Verhütungsmittel geeignet.

Geschmack

Es werden auch Kondome mit verschiedenem Geschmack angeboten. Hierbei werden normale Latex-Kondome mit Aromastoffen beschichtet.

Beschichtung

Neben „trockenen“ Kondomen sind „feuchte“ Kondome mittlerweile besonders beliebt. Hierfür wird vorwiegend ein reines, latexverträgliches Gleitmittel verwendet. Dadurch können Hautreizungen bei der Frau verhindert werden, wenn ihre Scheide zu trocken ist. Mit Spermiziden (samenabtötenden Mitteln) beschichtete Kondome sind bei uns nicht mehr im Handel.

Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist

Wenn Sie kein Kondom benutzt haben, Ihnen das Kondom beim Herausziehen abrutscht, trotz aller Vorsicht das Kondom beschädigt wird oder Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt, dann kann immer noch eine Schwangerschaft verhindert werden durch:*

die „Pille danach“

(Vier Dragees. Verschreibungspflichtig. Die ersten beiden Dragees müssen innerhalb von 48 Stunden von der Frau eingenommen werden.)

die „Spirale danach“

(Normale Kupferspirale. Wird von Frauenärztin oder Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und kann, wenn gewünscht, für die nächsten Jahre als Verhütungsmethode dienen.)

*Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend weist darauf hin, daß die „Pille danach“ ethisch umstritten ist, da sie die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindert.

Wenn bei einer „Kondom-Panne“ berechtigte Ängste von einer HIV-Infektion bestehen, sollte man sich umgehend an eine AIDS-Beratungsstelle wenden. Eine Adresse in Ihrer Nähe erfahren Sie beim nächsten Gesundheitsamt oder über die Deutsche AIDS-Hilfe e. V., Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin, Telefon 030 / 69 00 87-0. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter der Telefonnummer 0221 / 89 20 31 eine persönliche Telefonberatung zum Thema AIDS an.

Wenn Sie weitere Fragen haben

Wenn Sie mehr wissen wollen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine PRO FAMILIA-Beratungsstelle. Bei PRO FAMILIA können Sie sich ausführlich über alle Fragen im Zusammenhang mit dem Kondom informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu PRO FAMILIA kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, daß Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu PRO FAMILIA kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und

Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so daß Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu PRO FAMILIA können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns. Wenn Sie den Eindruck haben, daß wir Ihre Kritik nicht angemessen aufnehmen, empfehlen wir Ihnen, z. B. Patientenschutzstellen aufzusuchen. PRO FAMILIA überlegt, zukünftig neutrale Ombudseinrichtungen aufzubauen.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.

Broschüren der PRO FAMILIA

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der PRO FAMILIA, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, erhalten:

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Sie haben 48 Stunden Zeit ...

Informationen über „Pille danach“ und „Spirale danach“

- Sterilisation

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Menstruation
- Körperzeichen weisen den Weg
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Schwangerschaftsabbruch

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung
- Unerfüllter Kinderwunsch

Informationsmaterialien für junge Leute

- Für junge Leute

(Hinweiskarte auf die Arbeit der PRO FAMILIA)

- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- **Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?** (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- **Empfängnisregelung – womit?** (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- **Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)**
(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)

Landesverbände der PRO FAMILIA

Baden –

Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 15 51 08

Bayern

Türkenstraße 103/I
80799 München
☎ 0 89 / 33 00 84-0

Berlin

Ansbacher Straße 11
10787 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20

Brandenburg

Gartenstraße 42
14478 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60

Hamburg

Kohlhöfen 21
20355 Hamburg
☎ 0 40 / 34 33 44

Hessen

Schichaustraße 3-5
60314 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61

Mecklenburg- Vorpommern

Barnstorfer Weg 50
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 36 36 08

Nordrhein- Westfalen

Hofaue 63
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 0681/64566

Sachsen

Wurzner Straße 95
04315 Leipzig
☎ 03 41 / 2 32 43 18

Sachsen-Anhalt

Am Krähenberg 4
06118 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36

Schleswig- Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 18 04 07

Thüringen

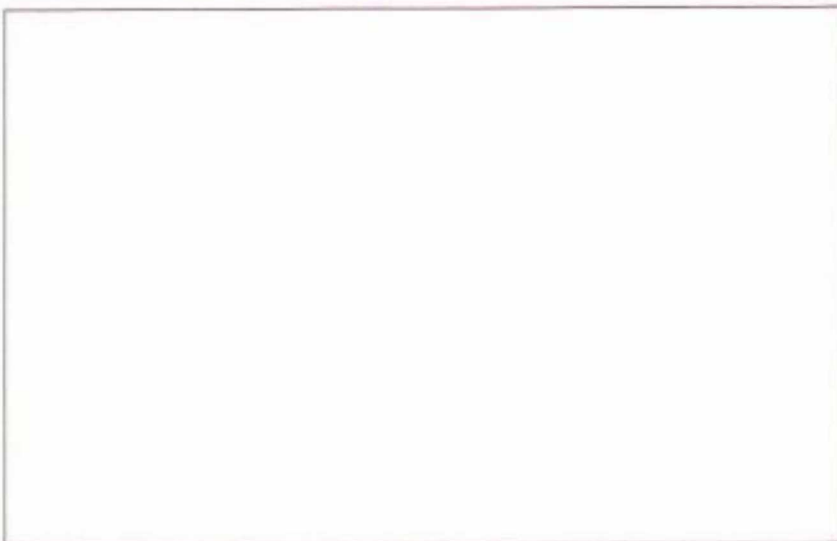
Bahnhofstraße 27/28
99084 Erfurt
☎ 03 61 / 6 43 85 14

Für Ihre Notizen

Für Ihre Notizen

197 a1688

Ihre nächste Beratungsstelle

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a stamp or seal from the counseling office.

Stempel der Beratungsstelle

PRO FAMILIA tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.