

SAFER
SEX



...*sicher*

Dieses Heft ist gedacht für Frauen und Männer, die ihre Sexualität nicht ausschließlich mit einem langfristigen und seinerseits treuen Partner leben wollen oder können. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, können diese Informationen für Sie sehr wichtig sein. Sie sollen helfen, Gesundheit zu schützen und Leben zu retten, indem sie helfen, die

a 1786

Ausbreitung von Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten zu verhindern. Durch Safer Sex und Kondome. Wenn diese Probleme Sie nicht berühren, weil Sie in einer festen Partnerschaft leben, könnten diese Informationen für andere von Interesse sein: Geben Sie die Broschüre dann vielleicht einfach weiter.

INHALT

Sicherer lieben	6
Risiken gab's immer schon	7
Kondome schützen	8
Safer Sex und Ihre Zukunft	9
Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten (außer Aids)	10
Wie wird Aids übertragen?	15
Safer Sex	18
– warum?	18
– was ist das?	19
– was bringt das?	20

Über Sexualität reden	21
Miteinander reden	22
Alles über Kondome	
... wirklich gut?	25
... nein, lieber nicht?	26
... immer dabei	32
... für Frauen	32
... und die Tage	33
... aussuchen	33
... ausprobieren	34
... benutzen – aber wie?	35
... und Gleitmittel	42
... und Spermizide	43
... und Freier	44
... im Urlaub	45
... und Sicherheit	47
... in jeder Beziehung	49
Anschriften für Beratung	50

SICHERER LIEBEN

Sexualität ist für die meisten Menschen wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens. Leider hat sie aber auch einige unerwünschte Begleiterscheinungen wie z. B. sexuell übertragbare Krankheiten. Diese hat es immer schon gegeben, aber seit es Aids gibt, ist die Bedrohung gewachsen. Das Risiko, sich mit HIV zu infizieren, kann jedoch jeder begrenzen. Denn die Übertragungswege sind bekannt. Und auch der Schutz.

Es fällt nicht immer leicht, mit dem Sexualpartner oder der Sexualpartnerin über Safer Sex und Kondome zu sprechen. Aber es ist oft notwendig. Vielleicht kann Ihnen dieses Heft ein paar Anregungen dazu geben.

Risiken gab's immer schon

Nach der Entdeckung wirksamer Medikamente verloren Krankheiten, mit denen sich Menschen schon seit Jahrhunderten beim Geschlechtsverkehr anstecken konnten, viel von ihrem Schrecken. Aber: In den letzten Jahrzehnten steigt die Zahl der Spätfolgen solcher Erkrankungen, vor allem Unterleibsentzündungen, die zu lebenslangen Gesundheitsschäden wie Unfruchtbarkeit bei Frau oder Mann führen können. Oft ist die rechtzeitige Behandlung aus Sorglosigkeit und/oder aus Unwissen versäumt worden.

Viruskrankheiten, die nur schwer oder gar nicht zu behandeln sind, wie Feigwarzen (Kondylome) oder Herpes genitalis, haben sich weiter ausgebreitet.

Aids – auch eine Viruskrankheit – hat in den 80er Jahren eine neue Bedrohung in unser Leben und unsere Sexualität gebracht. Bis heute (und wohl noch auf lange Sicht) gibt es dagegen keine Schutzimpfung und kein Heilmittel. Zum Glück sind die Übertragungswege und die Schutzmöglichkeiten bekannt. Vor kaum einem Erreger kann man sich so wirksam schützen wie vor HIV!

Kondome schützen

Eine Ansteckung kann vermieden werden: Kondome sind ein guter Schutz. Das gilt nicht nur für HIV, sondern für die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten. Eine Übersicht über die wichtigsten sexuell übertragbaren Krankheiten finden Sie auf den Seiten 10 – 13. Mit einem Kondom schützt man sich und den Partner oder die Partnerin am besten. Es bietet eine einzigartige Kombination von Vorzügen:

- es schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten und Schwangerschaft,
- es braucht nur im aktuellen Bedarfsfall angewandt werden,
- es hat keinerlei Nebenwirkungen,
- es ist eine konkurrenzlos preiswerte Lebensversicherung.

Die Sterilisation des Mannes oder der Frau, samenabtötende Mittel (z. B. Scheidenzäpfchen) oder andere Schwangerschafts-Verhütungsmittel wie etwa die Pille, das Pessar, das Diaphragma können im Gegensatz zum Kondom eine Ansteckung nicht verhindern.

Safer Sex und Ihre Zukunft

Mit diesem kleinen Heft über Safer Sex möchten wir Ihnen Informationen vermitteln, die für Ihre Sicherheit und Gesundheit entscheidend sein können. Gerade auch, wenn Sie eines Tages Kinder haben wollen, ist die Vorbeugung heute wichtig.

Viele sexuell übertragbare Krankheiten können neben den akuten Symptomen und Problemen auch langfristig schwerwiegende Folgen wie z. B. Unfruchtbarkeit (bei Männern und Frauen) haben, wenn sie nicht beachtet und frühzeitig und konsequent behandelt werden.

Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten (außer Aids):

	Wie sind die wichtigsten Symptome?	Was ist zu tun?	Mögliche Folgen
<i>durch Bakterien ausgelöst:</i> Gonorrhoe (Tripper)	Männer: Brennen beim Wasserlassen und eitriger Ausfluß aus dem Glied. Frauen: längerdauernde Unterbauchschmerzen, Ausfluß (u. Ü. kaum bemerkbar). Je nach Sexualpraktik auch Symptome im Mund-Rachen-Raum oder Darm.	Ärztliche Behandlung mit Antibiotika. Auch die Sexualpartner sollten unbedingt behandelt werden.	Zu spät behandelt, oft bei Mann und Frau Unfruchtbarkeit.
Syphilis (Lues)	Schmerzloses, hartes Geschwür an der Eintrittsstelle, meist am Glied, an der Scheide und am Darm (wird leicht übersehen). Im 2. Stadium Hautausschläge und geschwollene Lymphknoten. Übertragung von Mutter auf Neugeborenes ist möglich (mit allen Krankheitskonsequenzen).	Blutuntersuchungen und Behandlung mit Antibiotika der beteiligten Sexualpartner. Mutter-Kind-Übertragung durch Antibiotika (z. B. Penicillin) zu verhindern.	Unbehandelt in späten Stadien Schäden im Gehirn, am Herzen, an Gefäßen.
Chlamydien-Infektionen	Mann: Brennen beim Wasserlassen und Ausfluß aus der Harnröhre. Frau: oft ohne bemerkbare Symptome, häufig kombiniert mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.	Behandlung mit Antibiotika.	Schmerzhafte Infektionen der Geschlechtsorgane, die bei Mann und Frau zu Unfruchtbarkeit führen können.
<i>durch Viren ausgelöst:</i> Herpes genitalis	Bläschen im Genitalbereich, die brennen und jucken.	Medikamente können die Symptome zwar lindern, aber nicht heilen.	Kann möglicherweise zu Gebärmutterhalskrebs beitragen.
Kondylome (Feigwarzen)	Spitze, oft hahnenkammartige Hautwucherungen, die schmerzlos sind.	Medikamentöse Behandlung oder chirurgische Entfernung.	Kann zu Gebärmutterhalskrebs beitragen.

Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten (außer Aids):

	Wie sind die wichtigsten Symptome?	Was ist zu tun?	Mögliche Folgen
Hepatitis B (oder andere Typen der übertragbaren Leberentzündung)	Leberentzündung mit ihren typischen Beschwerden (u. a. Gelbsucht).	Heilt oft von selbst aus, eine längere Beobachtung ist aber wichtig, eine Schutzimpfung gegen Hepatitis B ist dringend zu empfehlen.	Leberschäden, auch tödliche Verläufe (Leberkrebs).
<i>durch Pilze ausgelöst:</i> Candida-Infektionen	In der Scheide, am Glied, am After oder auf der Haut (Leistenbeuge) entzündliche Veränderungen, Beläge, Schuppen oder Pusteln. Oft Juckreiz oder Brennen. Häufig bei gestörtem Scheidenmilieu, medikamentenbedingt oder bei schweren anderen Krankheiten (z. B. Zuckerkrankheit).	Gründliche körperliche Untersuchung, Überprüfung von Medikamenteneinnahme, gezielte Behandlung (z. B. mit Antimykotika). Partnerbehandlung!	Häufig wiederkehrend.
<i>durch Protozoen (Einzeller) ausgelöst:</i> Trichomonaden-Infektionen	Geringer, oft sogar unbemerkter bis erheblicher Ausfluß aus der Harnröhre bzw. Scheide, manchmal auch starke Schmerzen im Genitalbereich.	Behandlung (auch des Partners!) mit Antibiotika.	Symptomlose Ansteckung möglich, dadurch leichte Verbreitung.
<i>durch Parasiten ausgelöst:</i> Filzläuse	Juckreiz vor allem im Bereich der Schamhaare; Läuse und ihre Eier sichtbar.	Insektizide (Spezial-Medikamente) töten die Läuse ab. Sexualpartner mitbehandeln!	Keine.
Falls Sie eines der Symptome bei sich beobachtet haben, wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens. Medizinische Hilfe finden Sie vor allem bei Hautärzten, Frauenärzten oder Urologen.		Genauere Informationen bietet die Broschüre „Sexuell übertragbare Krankheiten“, die kostenlos bei den Beratungsstellen der PRO FAMILIA erhältlich ist.	

*„Bei spontanen
Geschichten
weiß man
doch zu wenig,
mit wem man
es zu tun hat.
Da läuft
eben nichts
ohne Präser.“*



WIE WIRD AIDS ÜBERTRAGEN?

HIV, der Erreger von Aids, kann auf verschiedene Arten übertragen werden, hauptsächlich:

- durch ungeschützten Geschlechtsverkehr. Dazu gehören Analverkehr (Darmverkehr), Vaginalverkehr (Scheidenverkehr) sowie Oralverkehr (Mundverkehr), wenn der Samenerguß im Mund erfolgt,
- bei einer gemeinsamen Benutzung von Spritzbestecken bei Drogenabhängigen.

Dazu muß jedoch:

- ein Partner oder eine Partnerin das Virus bereits in sich tragen, und
- für die sexuelle Übertragung virushaltige Körperflüssigkeit (Samen- und Scheidenflüssigkeit, Blutspuren) auf die Schleimhäute der Geschlechtssteile, des Mundes, des Darms gelangen oder in verletzte Haut eindringen.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten, eine Ansteckung beim Sex zu vermeiden:

- Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin sind einander sexuell treu und nicht infiziert (lassen Sie sich darüber im Zweifel persönlich beraten, siehe Seite 50).
- Sie machen *Safer Sex*. Mehr darüber auf den folgenden Seiten.

*„Ich finde Kondome
total praktisch:
Schutz vor Aids
und Verhütung in
einem. Also, ich
hab' jedenfalls
immer welche
dabei.“*



SAFER SEX

■ Safer Sex – warum?

Ganz einfach: weil Safer Sex Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten bietet. Es geht also um Gesundheit – bei beiden Partnern. Lebenswichtig ist Safer Sex besonders als Schutz vor Aids.

Also vor allem dann,

- wenn einer von Ihnen in der letzten Zeit ungeschützten Sex hatte, oder
- wenn Spritzbestecke gemeinsam mit anderen Drogenabhängigen benutzt wurden. Auch wenn dies viele Jahre zurückliegt.

■ Safer Sex – was ist das?

Safer Sex heißt, daß

● Samenflüssigkeit, ● Scheidenflüssigkeit, ● Blut nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangen.

Das können Sie erreichen,

- indem Sie beim Sex nicht in den Körper des Partners oder der Partnerin „eindringen“, oder
- indem Sie beim Sexualverkehr Kondome benutzen.

Sexualität – und damit auch Safer Sex – hat sehr viele Möglichkeiten, sich gegenseitig Lust und Befriedigung zu schenken. Dazu gehört zärtliches Streicheln oder Massieren ebenso wie z. B. Petting.

Übrigens: Auch beim Küssen besteht keine Gefahr, sich mit HIV anzustecken.

■ Safer Sex – was bringt das?

Safer Sex kann ein Gewinn für die sexuellen Ausdrucksmöglichkeiten sein. Auf den ersten Blick ist Safer Sex zwar eine Einschränkung, es bedeutet aber auch,

- sich geschützt vor Ansteckung gemeinsam sicher zu fühlen,
- Sexualität mit gegenseitiger Rücksichtnahme, viel Zärtlichkeit und Phantasie zu erleben und zu genießen: Küssen, Schmusen, Anfassen, Streicheln und vieles mehr,
- den eigenen Körper und den der Partnerin oder des Partners vielleicht bewußter zu entdecken,
- den Spaß an der Sexualität zu behalten, und sich auch am nächsten Morgen noch wohl zu fühlen, ohne Sorgen und belastende Gefühle „hinterher“.

ÜBER SEXUALITÄT REDEN

Vielleicht fällt es Ihnen anfangs nicht leicht, mit einem Partner oder einer Partnerin über Sexualität, über Ihre Wünsche, Ihre Ängste, über Sicherheit und Safer Sex zu sprechen. Aber das Gespräch ist wichtig, um Vertrauen aufzubauen. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Wünsche mitzuteilen. Und gönnen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner die gleiche Zeit. Auch wenn Sie Angst haben, daß ein solches Gespräch störend sein kann. Viel wahrscheinlicher ist, daß Ihre Partnerin oder Ihr Partner Sie gut versteht.

Miteinander reden:

● Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Wenn Sie schon mittendrin sind im Sex, ist es viel zu aufregend, um noch viele Worte zu verlieren. Nein, Sie sollten vorher miteinander reden – auch über Safer Sex.

● Ergreifen Sie die Initiative

Auch wenn Ihnen der Vorschlag, Safer Sex zu machen, zunächst schwierig erscheint: Vielleicht hat Ihre Partnerin oder Ihr Partner die gleichen Probleme wie Sie und wartet nur darauf, daß Sie die Initiative ergreifen und ist dann sehr erleichtert, wenn Sie es tun.

● Reden Sie nicht darum herum

Versuchen Sie es ganz direkt: „Ich habe ein Kondom dabei und ich möchte, daß wir es benutzen“; oder:

„Ich habe kein Kondom dabei, mag aber...“. Und dann vereinbaren Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Safer Sex.

● **Machen Sie eine gemeinsame Sache daraus**

Es ist nicht immer wichtig, die sexuelle Vergangenheit der Partnerin oder des Partners zu kennen, aber gerade deswegen ist es wichtig, sich zu schützen. Für Sie beide. Und daß dies etwas Verbindendes und Gemeinsames ist – und nicht etwa ein Ausdruck von Mißtrauen oder ein Angriff auf die Würde des anderen –, versteht sich eigentlich von selbst.

● **Und wenn es gar zu schwierig scheint:**

Auch ohne viel Reden: das Kondom einfach benutzen – Safer Sex machen!

„Sie wollte von Anfang an nur mit Kondom. Beim ersten Mal war ich ziemlich beleidigt: Ich rede von Liebe und sie von Aids. Aber heute sehe ich das anders. Kondome stören uns nicht, und man muß sich nicht dauernd Gedanken machen.“



ALLES ÜBER KONDOME:

■ Kondome... wirklich gut?

Kondome – oder Gummi, Präser, Pariser, Überzieher, Verhüterli... – es gibt viele Namen für die „zweite Haut“. Sie sind der einzige wirksame Schutz gegen Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten. Wenn sie richtig angewendet werden. Samen- und andere Flüssigkeiten, Viren, Bakterien usw. werden von der Latexhaut gestoppt.

- Markenkondome tragen ein Gütezeichen, das die Einhaltung von Qualitätsnormen gewährleistet.
- Bei Markenkondomen ist ein Verfallsdatum angegeben.
- Markenkondome sind extrem haltbar, wenn sie richtig angewendet werden. Die Statistiken zeigen, daß die Sicherheit von Kondomen vor allem von den Benutzern, ihrer

Übung und ihrer Vertrautheit damit abhängt. Ein bewährter Praxistip: wenn der Umgang damit (ruhig erst mal alleine) ausprobiert wird, geht es – auch zu zweit – viel einfacher.

Wie Sie das Kondom richtig verwenden, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Doch zuvor noch ein paar Worte an diejenigen, die mit Kondomen ihre Schwierigkeiten haben:

Kondome . . . nein, lieber nicht?

Es gibt Einwände und Vorbehalte gegen Kondome. Einige sind berechtigt und ernst zu nehmen. Gerade, weil es bei diesem Thema auch um Gefühle geht.

Kondome sind anfangs nicht ganz einfach anzuwenden. Das Benutzen eines Kondoms kann das Vorspiel stören, vielleicht stört auch schon das Gespräch über den Schutz und über Kondome. Aber es lohnt sich für Sie: Es geht um Ihren Schutz. Oft lösen sich die Vorbehalte gegen Kondome schon beim Ausprobieren oder beim Darüber-Reden auf. Unterstützen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, indem Sie selbst die Initiative ergreifen.

*„Mittlerweile haben wir gelernt,
das mit den Kondomen ganz gut
einzubauen. Es ist eine
nette Unterbrechung.
Man kann ein bißchen
damit spielen.“*



■ Einwände gegen Kondome

- *„Wir kennen uns nun schon länger. Da brauchen wir doch keine Kondome mehr.“*

Leider ist auch eine feste und längere Beziehung alleine noch kein Schutz vor HIV. Safer Sex ist notwendig, bis sich beide Partner (z. B. durch einen HIV-Test) sicher sind, sich nicht anstecken zu können.

- *„Die Dinger machen doch die Stimmung kaputt. Wenn's gerade spannend wird, mußt du unterbrechen und mit so einem Ding rumfummeln.“*

Sex ist kein Hochleistungssport. Warum also die Eile? Wenn das Kondom ins Vorspiel einbezogen wird, muß es keine Unterbrechung mehr sein. Und beim gemeinsamen Ausprobieren wachsen Lust, Vertrautheit und Vergnügen.

- *„Sex mit Kondom ist wie Baden mit Taucheranzug.“*

Na ja. Früher waren Kondome wirklich etwas dick und fest. Aber heute sind sie zugleich sehr fest, sehr belastbar und so hauchdünn, daß das Gefühl kaum noch beeinträchtigt wird.

- *„Kondome? Das sieht doch so aus, als ob ich den Sex schon vorher fest eingeplant habe.“*

Das kann tatsächlich ein Problem sein: Hat man ein Kondom dabei, gilt man als leichtlebig – hat man keins, ist man leichtsinnig. Aids kümmert sich aber nicht um Moral: Aids verlangt Vernunft und Einsicht. Wer ein Kondom dabei hat, ist auf jeden Fall verantwortungsbewußt – und ehrlich.

- *„Kondome sind unromantisch.“*

Die Sorge vor einer Ansteckung ist auch nicht gerade romantisch. Mit einem Kondom können Sie in Ihren Gefühlen freier sein. Und Sie brauchen sich auch am nächsten Morgen keine Sorgen zu machen.

- *„Wenn ich ein Kondom heraushole, sieht das doch nach Mißtrauen aus.“*

Das Kondom ist keine Frage von Mißtrauen, sondern von gegenseitigem Schutz und Verantwortung.

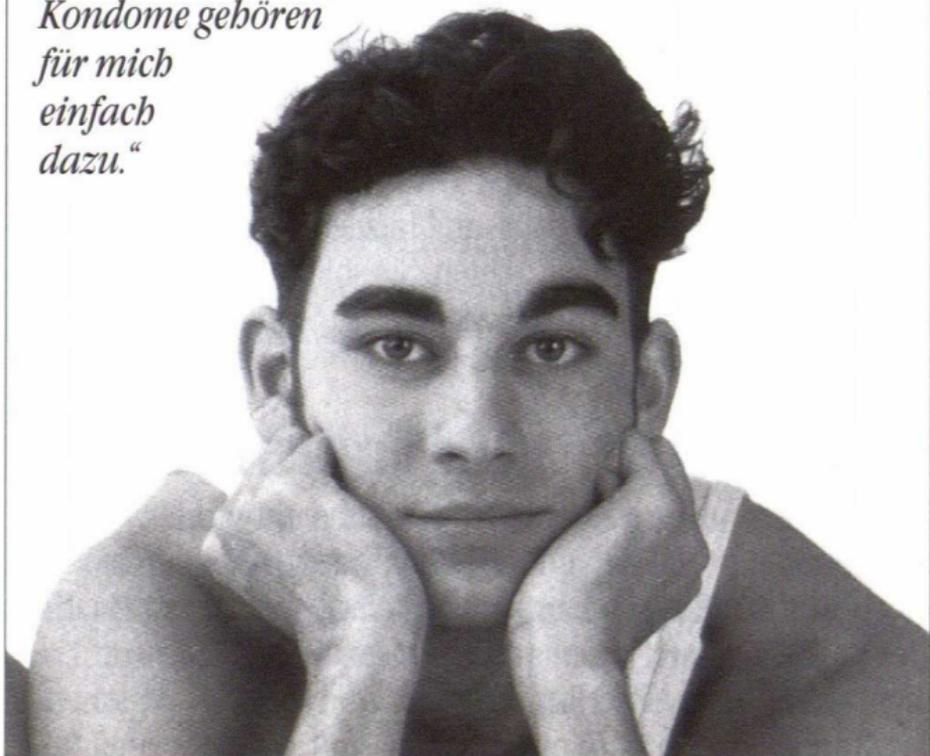
- *„Aber ich liebe dich doch, wir brauchen kein Kondom.“*

Das Virus kümmert sich nicht darum, wie verliebt jemand ist.

- *„Verhütung ist doch Frauensache.“*

Safer Sex und Kondome sind der einzige Schutz vor Aids, alle anderen Verhütungsmethoden sind hier wirkungslos. Die Entscheidung für Kondome liegt bei beiden Partnern!

*„Eigentlich stehe ich ja auf Frauen.
Aber vor kurzem habe ich einen faszinierenden
Mann kennengelernt.
Kondome gehören
für mich
einfach
dazu.“*



■ Kondome ... immer dabei

Es ist klar: Nur wer Kondome in der Tasche hat, kann sie auch benutzen. Wer sich darauf verläßt, daß der oder die andere das Kondom dabei hat, ist vielleicht im entscheidenden Augenblick ziemlich verlassen. Also rechtzeitig Kondome kaufen und beschädigungssicher einstecken. Das gilt insbesondere auch auf Reisen. Im Ausland findet man Kondome oft nicht in der erwarteten Qualität.

Übrigens: Kondome sind licht- und hitzeempfindlich. Darauf muß man bei der Lagerung achten. Sie sollten z. B. nicht auf der Heizung, auf der Fensterbank oder im Sommer im Handschuhfach des Autos gelagert werden.

■ Kondome ... für Frauen

Inzwischen sind auch Kondome für Frauen entwickelt worden. Sie kleiden die Scheide von innen aus und werden durch einen weichen Ring von außen vor dem Verrutschen bewahrt. Der Vorteil ist, daß Frauen mit ihrem sexuellen Verlangen nicht vom Wohlwollen ihres Partners und seiner praktischen Erfahrung mit dem Kondom abhängig sind. Ob die sogenannten

Femidome in absehbarer Zeit in der Bundesrepublik Deutschland in den Verkehr kommen können, ist ungeklärt.

Kondome ... und die Tage

Während der Menstruation sind Frauen insgesamt anfälliger für Krankheitserreger: der Muttermund ist leicht geöffnet, die Schleimhaut kann gereizt sein. Das erhöht ihr Risiko, auch für eine Infektion mit HIV.

Wenn eine Frau selbst HIV-infiziert ist, besteht für den Sexualpartner durch das Menstruationsblut ein besonders hohes Ansteckungsrisiko.

Kondome ... aussuchen

Wer die Wahl hat, hat die Qual: farbige oder naturfarbene Kondome, mit oder ohne Beschichtung, mit Reservoir oder flacher Spitze, in phantasievollen Verpackungen oder mit Geschmack. Probieren geht über Studieren!

Egal welches Kondom gewählt wird, zwei Dinge sollten Sie beachten:

1. Nur wo Qualität draufsteht, ist auch Qualität drin. Also nur Kondome mit Qualitätszeichen oder Gütesiegel verwenden.
2. Nicht nur Joghurts und Dosensuppen, sondern auch Kondome, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, gehören in die Mülltonne.

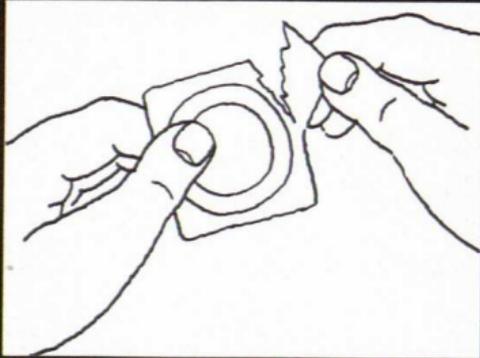
Auch bei der allergrößten Liebe zur Natur: Finger weg von Naturdarm-Kondomen. Vor der Übertragung von Viren bieten sie keinen ausreichenden Schutz. Vor der Verwendung von „Scherzkondomen“ (z. B. stark genoppt oder gerillt oder verschiedenartig verziert etc.) ist unter Safer Sex-Aspekten wegen ihrer nicht ausreichenden Belastbarkeit abzuraten.

Kondome ... ausprobieren

Sex bleibt auch mit Kondomen schön – er ist nur etwas anders. Gewöhnungssache. Und mit ein bißchen Erfahrung wird es einfacher. Der Vorteil liegt auf der Hand: Kondome befreien von der Angst vor Ansteckung, Kondome geben Sicherheit. Und beim gemeinsamen Ausprobieren wachsen Lust, Vertrautheit und Vergnügen.

■ Kondome... benutzen –
aber wie?

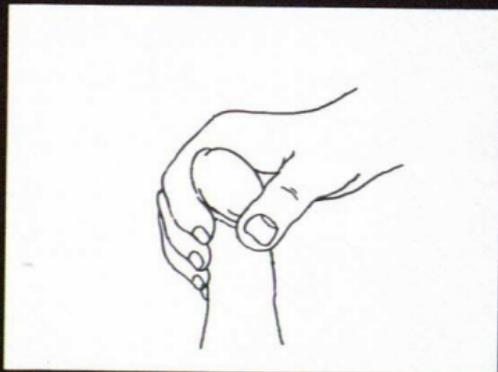




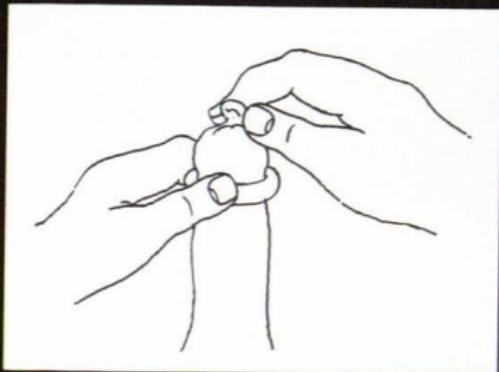
Beim Vorspiel:

Reißen Sie die Packung vorsichtig auf, dabei sollten Sie spitze Fingernägel oder spitze Gegenstände vermeiden!

Rollen Sie das Kondom nicht aus und prüfen Sie es nicht auf Dichtigkeit – dadurch könnten Sie es beschädigen.

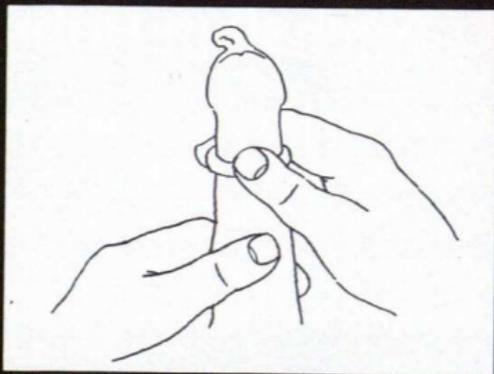


Ziehen Sie die Vorhaut zurück.

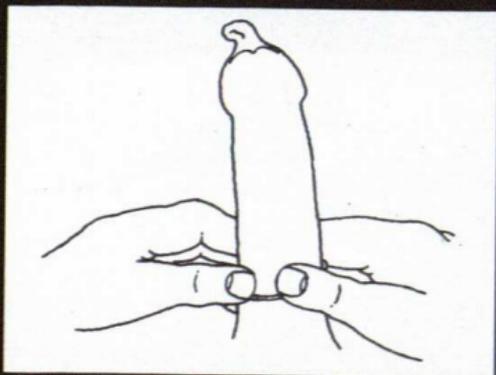


Drücken Sie aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft heraus, um Platz für den Samen zu schaffen.

*Setzen Sie das Kondom
auf die Spitze des
steifen Gliedes.
Die „Rolle“ muß dabei
außen liegen. Dann
rollen Sie es bis ganz
nach hinten ab.*



*Bitte ziehen Sie nicht
– es sollte ganz leicht
gehen.
(Nehmen Sie ein neues
Kondom, wenn es
nicht geklappt hat.)*



■ Nach dem Höhepunkt

Ziehen Sie das Glied vor dem Erschlaffen heraus. Damit dabei das Kondom nicht abrutscht, sollten Sie es festhalten. Achten Sie darauf, daß kein Samen herausgedrückt wird. Danach das Glied säubern, damit beim Nachspiel kein Samen mehr im Spiel ist.

*Verwenden Sie ein Kondom
immer nur einmal.*

*Geben Sie das Kondom in den Abfall.
Bitte werfen Sie es nicht in die Toilette.*

Kondome... und Gleitmittel

Viele Kondome sind mit einem Gleitmittel oder auch mit samenabtötenden Mitteln (Spermiziden) beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um das Glied mit dem Kondom leichter einzuführen: Das gilt für Sex mit Frauen wie mit Männern in gleicher Weise. Fette, Öle, Lotionen, Cremes oder Vaseline greifen allerdings die dünne Latexhaut an und machen sie für Viren durchlässig. Oder sie führen sogar zum Zerreißen des Kondoms. Deshalb nur wasserlösliche Gleitmittel verwenden (z. B. Femilind, KY oder Softglide*!)

Geeignete Gleitmittel sind nicht billig, aber zur eigenen Sicherheit sollten Sie lieber großzügig angewendet werden: auf der Außenseite des Kondoms und direkt bei der Partnerin oder beim Partner.

Fettfreie Gleitmittel sind zwar manchmal nicht so leicht erhältlich wie Kondome, aber auf jeden Fall können Sie sie in Apotheken, Drogerien oder Sexshops kaufen.

* Anmerkung der Redaktion: Nennung der Namen bedeutet keine Werbung.

■ Kondome... und Spermizide*

Spermizide sind chemische Stoffe, die die Samenzellen abtöten. Sie sind in Cremes, Scheidenzäpfchen oder Schaumpräparaten enthalten und dienen zur Empfängnisverhütung. Da Spermizide im Laborversuch auch den Aids-Erreger HIV abtöten, scheint es naheliegend, Spermizide zusätzlich zum Kondom zu benutzen.

Aber: Spermizide allein sind nicht zur Verhinderung von Ansteckungen geeignet, sie bieten also keinen Schutz vor einer HIV-Infektion oder anderen sexuell übertragbaren Erregern.

Der Schutz durch das Kondom ist unverzichtbar!

* Bekanntestes Spermizid: Nonoxynol-9.

Kondome... und Freier

Wer zu Prostituierten oder Strichern geht, sollte immer ein Kondom benutzen: Es geht nicht nur um Aids – es geht auch um andere sexuell übertragbare Krankheiten. Die professionellen Prostituierten bestehen heute, auch weil sie sich selber schützen wollen, auf einem Kondom beim Verkehr. Das sollte von den Freiern als Selbstverständlichkeit im Interesse beider respektiert werden.

Drogenabhängige weibliche oder männliche Prostituierte sind – wenn sie dringend Geld für ihren nächsten „Schuß“ benötigen – manchmal bereit, für mehr Geld ohne Kondom zu arbeiten, wenn es ihre Kunden fordern. Gerade unter drogenabhängigen Prostituierten ist die HIV-Infektion aber stärker verbreitet, weil sie oftmals ihre Spritzen mit anderen gemeinsam verwendet haben. Das Risiko, als Freier angesteckt zu werden, ist also groß, wenn auf den Schutz durch das Kondom verzichtet wird.

■ Kondome... im Urlaub

Jahr für Jahr fliegen Tausende in Urlaub. Ein Flirt, eine kleine Liebelei und auch schon einmal eine leidenschaftliche Nacht oder eine urlaubs lange Liebe sind dann oft inbegriffen. Viele Reisende verzichten nur ungern auf die Illusion, daß gerade ihre Sexpartner oder Freundinnen im Urlaubsland keine Prostituierten seien oder daß gerade sie sich keine sexuell übertragbaren Krankheiten zuziehen könnten. Die entspannte Stimmung, der Reiz des Bekannten (oder der Unbekannten), vielleicht sind auch gerade keine Kondome verfügbar, Alkohol und Drogen können durch ihre enthemmende Wirkung zu einem Anstieg der Risikobereitschaft führen. Und schon ist es passiert – ohne Kondom. Deshalb gehören Kondome ins Reisegepäck. Aids ist heute weltweit verbreitet – und in einigen Ländern weit stärker als in Europa.

*„Für uns ist Safer Sex schon wichtig.
Schließlich lebt man nicht auf einer einsamen
Insel – jetzt nicht und früher auch nicht.
Und schützen kann man sich nur mit Kondom.“*



■ Kondome . . . und Sicherheit

Immer wieder wird nach der Sicherheit und Zuverlässigkeit der Kondome gefragt. Wenn das Haltbarkeitsdatum nicht überschritten wurde und es sich um Kondome mit Qualitätszeichen oder Gütesiegel handelt, liegen die Ursachen für das Zerreißen fast immer im falschen Umgang mit dem Kondom. Nicht an Material- oder Produktionsfehlern. Die Beschädigungen werden vor allem ausgelöst:

- durch spitze Gegenstände (z. B. Schmuck) oder spitze Fingernägel beim Öffnen der Packung oder beim Überrollen des Kondoms,
- durch fetthaltige Gleitmittel, die die Latexhaut angreifen und durchlässig werden lassen,
- durch falsche Lagerung (z. B. in der prallen Sonne oder zu dicht an Heizkörpern).

Auch Zäpfchen und Cremes, mit denen ein Pilzbefall oder eine andere Erkrankung im Genitalbereich behandelt wird, reduzieren die Haltbarkeit von Kondomen.

Absolute Sicherheit vor Ansteckungen gibt es natürlich nur bei völligem Verzicht auf Sex. Es ist aber unlogisch, im Hinblick auf das unwahrscheinliche Zerreißen eines Kondoms auf diesen Schutz ganz zu verzichten und statt dessen ungeschützten Sex zu haben!

Die Stiftung Warentest hat in der Zeitschrift „TEST“ Untersuchungen über Kondome veröffentlicht, die Sie anfordern können. Schreiben Sie an:
Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin.

Kondome... in jeder Beziehung

Für viele Menschen ist die Antwort auf die Frage, ob sie sich als Mann nur für Frauen bzw. als Frau nur für Männer interessieren, längst nicht selbstverständlich. Manch eine(r) findet erst nach längerem Suchen heraus, mit wem sie/er am liebsten zusammen ist – auch im Bett.

Kondome sind nicht nur zur Schwangerschaftsverhütung wichtig. Kondome bieten Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und damit auch vor einer HIV-Infektion. Dies ist besonders wichtig für Männer, die auch mit Männern schlafen. Auch wer nur einmal „ausprobieren“ möchte, wie sich die Liebe mit einem gleichgeschlechtlichen Partner anfühlt, sollte immer Kondome benutzen. „Einmal (ohne) ist keinmal“ gilt bei Aids nämlich nicht.

Besonders strapazierfähig – und damit sicherer – sind speziell für den Analverkehr entwickelte, dickere Kondome. Es gibt sie in Drogerien, Sexshops und Kondomläden.

ANSCHRIFTEN FÜR BERATUNG

Alles, was außerdem zum Thema Aids wichtig ist, finden Sie in der Broschüre: „Was jede/r über Aids wissen sollte“ (Bestell-Nr. 70040000), kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln.

Beratung zu Fragen von sexuell übertragbaren Krankheiten und ihrer Verhütung finden Sie vor allem bei Ärzten für Hautkrankheiten (Dermatologen) sowie Sexualberatungsstellen.

Spezielle Beratung zu Aids bieten die Aids-Hilfen (Tel.: 19411 in den meisten Ortsnetzen der westlichen Bundesländer), die persönliche Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Tel. Köln (02 21) 89 20 31, sowie die Aids-Beratung Ihres Gesundheitsamtes.

IMPRESSUM

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung, im Auftrag
des Bundesministeriums für Gesundheit
4., neubearbeitete Auflage
Auflagenangabe: 4.500.12.94

Gestaltung: Hansen Werbeagentur, Köln

Fotos: S. 2, 35, 36, 40 · Cynthia Rühmekorf
S. 14, 17, 24, 27, 31, 46 · Peter Frank

BZgA, Postfach 910152
51071 Köln

SAFER

4., neubearbeitete
Auflage
Diese Schrift ist
kostenlos erhältlich
bei der BZgA,
51101 Köln
Bestell-Nr.:
70 42 00 00

SEF

redicber...