



Hart oder herzlich?

Hauptsache: geschützt

**AIDS-Hilfe
Steiermark**



kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit

Zahl der HIV-Infektionen steigt

Etwa **jeden 2. Tag infiziert sich ein homosexueller Mann** in Österreich mit dem HI-Virus!

Fälle von Syphilis und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen sind im Steigen.

»Kondompannen« häufen sich, weil die richtige Anwendung nicht immer selbstverständlich ist.

Gute Gründe für diese Broschüre, in deren Mittelpunkt die **richtige Kondom-anwendung** steht.

Safer Sex macht sicher

Das höchste Risiko, sich mit dem HI-Virus zu infizieren, ist ungeschützter Analverkehr.

In letzter Zeit wird immer häufiger diese Variante von Sex als Grund für eine HIV-Infektion angegeben.

Kondome – richtig angewendet – sind ein Schutz.

Egal ob du selbst HIV-positiv bist oder dein Partner infiziert ist, die Viren können nicht durch das Kondom.

Alles Gummi oder was?

Die Welt der Gummis

Arten:

- ▶ Kondome mit Latex
- ▶ Kondome ohne Latex (Kondome aus Polyisopren für Menschen mit einer Latexallergie, z. B. Durex Avanti Ultima, sind in Drogeriemärkten, Apotheken und online erhältlich.)

Sicherheitsmerkmale:

- ▶ Kontrollierter Luftpolster
- ▶ Ablaufdatum
- ▶ CE-Prüfnummer

Größen: Es gibt Kondome in verschiedensten Größen, von small über large bis magnum XL.

Formen: Es gibt zylindrisch, konisch und konturiert geformte Kondome.

Farben: Es gibt transparente, ein- und mehrfarbige Kondome.

Geschmack: Kondome werden in verschiedensten Geschmacksrichtungen und geschmacksneutral angeboten.

Geruch: Es gibt Kondome ohne Latexgeruch.

Prüfung:

- ▶ Länge des Kondoms mindestens 170 mm
- ▶ Breite des Kondoms 44–56 mm
- ▶ Wandstärke des Kondoms 0,04–0,08 mm
- ▶ Fassungsvermögen (Berstvolumen) mindestens 18 Liter
- ▶ Der Dehnungstest, bei dem Kondome auf ihre Dehnbarkeit getestet werden: Diese muss mindestens 700 Prozent betragen, bevor das Test-Stück zerreißen darf. Das Kondom kann also auf das 7-fache seiner normalen Größe gezogen werden.

Aufbewahrung:

Griffbereit, aber nicht extremen Temperaturschwankungen, Reibung oder Druck (z. B. Geldbörse in der Gesäßtasche) aussetzen!

Der richtige Gummi für den richtigen Sex:

- ▶ Für Analverkehr immer genügend Gleitgel verwenden, da das Kondom ansonsten leicht reißen kann. Wichtiger als die Art des Kondoms (normal oder strong) ist die Verwendung von genügend Gleitgel
- ▶ Finger weg von Scherzkondomen! Sie sind als Schutz ungeeignet!

Wenn du's machst, dann mach es gut!

Die richtige Kondomanwendung

- ▶ Packung auf Schäden überprüfen!
- ▶ An der perforierten Stelle aufreißen (keine Schere, Messer oder dergleichen verwenden)!
- ▶ Pass auf, dass kein Gleitgel auf dem Penis ist! Der Gummi kann leicht abrutschen.
- ▶ Kondom auf den vollständig erigierten Penis aufsetzen!
- ▶ Nimm die Spitze des Kondoms zwischen zwei Finger, drücke die Luft heraus! Luft im Kondom lässt das Kondom platzen!
- ▶ Roll es ganz nach unten ab!
- ▶ Wenn die Erektion beim Drüberziehen vergeht, beginne von vorne – zurück zum Vorspiel!
- ▶ Verwende niemals zwei Kondome übereinander! Durch die Reibung können sie beschädigt werden.

- ▶ Nun reichlich Gleitgel auftragen, auf die gesamte Länge des abgerollten Kondoms!
- ▶ Während des Geschlechtsverkehrs kontrollieren, ob das Kondom noch sitzt!
- ▶ Bei Bedarf Gleitgel nachdosieren!
- ▶ Nach dem Samenerguss, bevor die Erektion vergeht, Kondom am Penis festhalten und den Penis mit dem Kondom herausziehen!
- ▶ Gebrauchte Kondome im Restmüll entsorgen – nicht ins WC werfen!

Gleiten statt wetzen

Die Welt der Gleitmittel

Arten:

Wasserlöslich, auf Silikon-Basis, parfümfrei, mit und ohne Geschmack.

Draufstehen muss der Hinweis, dass das Gleitmittel für Kondome geeignet ist, z. B. kondomverträglich oder kondomgeprüft.

Formen:

Briefchen, Tuben, Dosen, Flaschen, Flaschen mit Spender.

Auf keinen Fall verwenden: Vaseline, Olivenöl, Massage-Öl, Sonnencreme, Rasiercreme, Butter, Nivea, Bodylotion usw.

Mittel auf Fett-Basis machen Kondome porös und dürfen daher auf keinen Fall verwendet werden!

Lebenswichtige Infos

- ▶ **Intimrasur:** Starke Haarstoppeln nach der Intimrasur können dem Kondom schaden. Aufpassen beim Eincremen mit Bodylotion!
- ▶ **Intimschmuck:** Kondome können durch Intimschmuck beschädigt werden. Es kommt auf die Art und Form des Schmuckes an. Spitze Enden oder scharfe Kanten von Piercings können zum Reißen oder Platzen des Kondoms führen.
- ▶ **Abrutschen des Kondoms:** Ursachen können sein, dass es nicht ganz abgerollt war, der Penis vor dem Herausziehen erschlafft ist oder das Kondom die falsche Größe hatte.
- ▶ **Kondomplutzer:** Falsche Lagerung, ungeeignetes Gleitmittel oder Luft in der Kondomspitze können zum Platzen führen.
- ▶ **Kondome beim Oralverkehr** schützen vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.
- ▶ **Niemals zwei Kondome übereinander verwenden**, da durch die Reibung die Kondome beschädigt werden können.
- ▶ Wenn die **Hände voller Gleitgel** oder Massage-Gel sind, kein Kondom anlegen, da es abrutschen kann.
- ▶ Wenn der **Penis voll Gleitgel** ist, ihn vor dem Überrollen des Kondoms gründlich reinigen. Das Kondom könnte abrutschen.
- ▶ **Nie davon ausgehen, dass der Sexualpartner ein Kondom nimmt.** Entweder thematisieren oder kontrollieren.
- ▶ **Das Kondom stört das Gefühl, wenn** ein falsches Kondom (Größe, Form) benutzt wird.
- ▶ **Vermutete Latexallergien** unbedingt vom Hautarzt abklären lassen. Die allergischen Reaktionen könnten auch andere Ursachen haben.

Kondomautomaten der AIDS-Hilfe Steiermark

- ▶ STADTPARK Herrentoilette gegenüber vom Künstlerhaus
- ▶ Uni Graz Hauptgebäude, 1. Stock (Herren-WC)
- ▶ Uni Graz Resowi, E 1 (Herren-WC)
- ▶ Uni Graz Wallgebäude, Erdgeschoß (Herren-WC)
- ▶ Uni Graz Vorklinik, EG (Herren-WC)
- ▶ Technische Universität, Alte Technik Rechbauerstraße, 2. Stock (Herren-WC)
- ▶ FH Joanneum, Campusgebäude Kopyerraum, EG

Außerdem sind in folgenden Lokalen an der Bar kostenlos Kondome und Gleitgel erhältlich:

- ▶ Lustspiel – Der Sexshop.Das Sexkino, Jakoministraße 12, 8010 Graz (an der Bar)
- ▶ Stars Bar – Café, Schönaugasse 9, 8010 Graz (an der Bar)
- ▶ Cafe Silber, Schönaugasse 12, 8010 Graz (an der Bar)
- ▶ Amsterdamshop, Quergasse 1, 8020 Graz
- ▶ X-treme, Bahnhofgürtel 73, 8020 Graz

Bezugsquellen von Kondomen und Gleitgel

- ▶ Internet
- ▶ Drogeriemärkte
- ▶ Apotheken
- ▶ Sexshops

AIDS-Hilfe Steiermark



kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit

Tel: 0316/81 50 50

E-Mail: steirische@aids-hilfe.at

8010 Graz, Hans-Sachs-Gasse 3/1

www.aids-hilfe.at

Test und Beratung

Di, Mi, Do 16³⁰ bis 19³⁰ Uhr

Beratung

Fr, 17 bis 19 Uhr

