

Kondome

KONDOME sind ein guter Schutz!

In den meisten Fällen kannst du dir einfach nicht sicher sein, ob dein Partner positiv oder negativ ist. Und egal ob du selbst positiv oder negativ bist oder ob du deinen Immunstatus nicht kennst - schütz dich und deinen Partner vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten und verwende Kondome.

Das Verwenden von Kondomen muss kein lästiger Zwang sein. Verwende verschiedene Farben und Geschmacksrichtungen, bau das Kondom ins Vorspiel ein und betrachte es als Möglichkeit, den Schwanz zu streicheln und zu "begreifen".

Wie du Kondome richtig verwendest

- Achte auf das Haltbarkeitsdatum, verwende Marken Kondome (erkennbar an CE-Zeichen, Prüfnummer, Ablaufdatum) und beim Analverkehr extra-starke Kondome z.B. von Condomi, Blausiegel, Durex, Hotrubber, ER etc.
- Die Verpackung muss unbeschädigt sein. Beim Öffnen achte darauf, dass keine Beschädigung durch Fingernägel, Zähne oder spitze Gegenstände wie z.B. Schmuck oder Piercings entsteht.
- Drück aus der Spitze (Reservoir) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft heraus, um Platz für das Sperma zu schaffen. Sonst kann das Kondom leichter reißen.
- Setz das Kondom auf die Spitze des steifen Schwanzes. Die "Rolle" muss dabei außen liegen. Gib kein Gleitgel unter das Kondom auf den Schwanz, da das Kondom dadurch leichter abrutschen kann.
- Roll das Kondom sanft ganz bis zum Ende ab. Zieh nicht - es sollte ganz leicht gehen. Falls es einmal nicht klappt, nimm einfach ein neues Kondom.
- Verwende ausreichend kondomverträgliches wasserlösliches Gleitmittel bzw. Gleitmittel auf Silikonbasis. Zuviel Gleitmittel ist gerade genug! Der Analbereich deines Partners sollte ebenso mit Gleitmittel eingeschmiert werden. Gleitmittel auf Wasserbasis sind z.B. I-D, KY, Lu:b, BIOglide etc., Gleitmittel auf Silikonbasis sind z.B. Eros, Erotikum etc.
- Ölhaltige Substanzen wie Vaseline, Hautcremes, Massage- oder Speiseöle, Butter, Sonnenöl etc. dürfen nicht als Gleitmittel verwendet werden, da sie das Latex-Kondom porös machen!
- Wenn du länger fickst, dann solltest du immer wieder neues Gleitmittel auf das Kondom schmieren. Wenn es etwas "härter" zur Sache geht, dann sollte das Kondom nach ca. einer halben Stunde gewechselt werden (beim neuen Kondom zusätzlich wieder Gleitmittel nachschmieren), um zu vermeiden, dass das Kondom durch den Verschleiß porös wird.
- Auch wenn man sehr geil ist - es kann nicht schaden, sich während des Fickens manchmal zu vergewissern, ob das Kondom noch richtig sitzt oder ob es irgendwie beschädigt wurde.

(c)

Nach dem Abspritzen

- Zieh den Schwanz vor dem Erschlaffen heraus und halt das Kondom dabei am Penischaft fest, damit es nicht abgestreift wird.
- Achte darauf, dass beim Abstreifen kein Sperma herausgedrückt wird.
- Es ist klar, dass ein Kondom nur einmal verwendet werden darf.

Was es sonst noch zu beachten gibt

- Zwei Kondome übereinander bieten nicht mehr Schutz, sondern steigern die Gefahr, dass die Kondome beim Sex reißen.
- Fun-Kondome (z.B. Leuchtkondome) können zwar lustig sein, sollten aber nicht zum "Einsatz" kommen, da sie meist keinen zuverlässigen Schutz bieten.
- Wenn ein Kondom reißt: auf keinen Fall eine Vaginal- oder Darmspülung machen, weil dadurch etwaige Krankheitserreger noch tiefer in den Körper gespült werden. Falls es beim Blasen passiert, sollte das Sperma sofort ausgespuckt und der Mund ausgespült werden.
- Kondome sollten nicht für längere Zeit in der Brieftasche aufbewahrt werden!
- Kondome sind empfindlich gegen Hitze, Kälte und Sonnenbestrahlung.
- Bei einer Latex-Allergie gibt es die Alternative, Kondome aus einem anderem Material zu verwenden. Latex-Alternativen (z.B. Polyurethan-Kondome = Durex Avanti) gibt es in Apotheken, Drogeriemärkten und Kondomgeschäften. Ungefähr 2% der Bevölkerung leiden an einer Allergie gegen Latex, bei der man zwei Allergietypen unterscheidet: eine durch Zusatzstoffe (wie z.B. Farbstoffe, Antioxidantien etc., die dem Latexprodukt hinzugefügt werden) ausgelöste Reaktion, die zu einem Kontaktekzem oder zu Rötungen und Bläschen führt und eine durch Latexproteine ausgelöste

allergische Reaktion, die verschieden große, runde und weißliche Hauterhebungen hervorruft und zur Reizung von Nasenschleimhaut und Augenbindehaut, zu Bronchialasthma und sogar bis zu einem lebensbedrohenden Schock führen kann.

- Du solltest verschiedene Kondome durchprobieren, bis du die richtige Kondomgröße für dich findest - was leider nicht immer ganz einfach ist. Schau dich in der Apotheke, im Sexshop oder im Internet um. Für kleine Schwänze gibt es z.B. "taillierte" oder "besonders enganliegende" Kondome wie Mapa oder Bolero. Für große Schwänze gibt es XXL-Sorten wie z.B. HOT RUBBER oder easy.

Für eine Studie zum Thema "Penisgröße und Kondomgröße" klicke auf weiter... Hier der Text den man aus/ein-klicken kann. Natürlich auch Grafiken oder alles andere.

I. Studie des PRO FAMILIA Landesverbandes NRW und der Universitätsklinik Essen mit freundlicher Unterstützung der Firma Condomi zum Thema "Penismaße junger Erwachsener und älterer Männer" und II. Folgestudie des PRO FAMILIA Landesverbandes NRW zum Thema "Penisformen und Kondomgröße"

I. Studie Im Februar diesen Jahres führten die PRO FAMILIA NRW und die Universitätsklinik Essen eine Untersuchung mit 111 jungen Männern im Alter zwischen 18 und 19 Jahren in der Beratungsstelle Bochum und, im Frühsommer, mit einer Kontrollgruppe von 32 älteren Männern (40 bis 68 Jahre) in der Universitätsklinik Essen durch. Das erste Ziel der Studie war die Erhebung objektiver Daten (Fremdmessung durch einen Arzt) zur Penisgröße unter der Fragestellung: "Was ist eine normale Penisgröße im Bereich junger Erwachsener?" Hintergrund dieser Fragestellung ist die Erfahrung des PRO FAMILIA Landesverbandes NRW aus 9 Jahren sexualpädagogischer Jugendgruppenarbeit und -Beratung mit etwa 138.000 Jugendlichen insgesamt, davon etwa 60 - 70.000 männlichen Jugendlichen. Dabei wurde deutlich, dass der Aspekt der Normalität eine zentrale Fragestellung für männliche Jugendliche im Rahmen ihrer psychosexuellen Entwicklung ist. Diese Fragestellung ist auch für viele erwachsene Männer relevant. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass Jugendliche und Männer die Penisgröße für das sexuelle Erleben überbewerten und als Maß von Männlichkeit interpretieren, ist die o.g. Fragestellung unter dem Aspekt von Orientierung und Entlastung (größer, schneller, weiter ist nicht automatisch besser!) von Bedeutung. Das zweite Ziel der Studie war die Frage, ob aufgrund der Penismaße Schwierigkeiten bei der Anwendung von Kondomen bei jungen Männern entstehen können. Grundlage ist ebenfalls die Erfahrung aus der Arbeit mit männlichen Jugendlichen, dass für junge Erstanwender von Kondomen häufig Passschwierigkeiten bestehen. Diese Erfahrung wird durch Anfragen nach unterschiedlichen Größen in Condomi-Fachgeschäften und durch Internet-Recherchen bestätigt. Ergebnisse der Studie I: Die Daten sind normalverteilt, mit einer breiten Streuung. Bei jungen Männern im Alter von 18 und 19 Jahren ist das Peniswachstum abgeschlossen. Junge (18 - 19 Jahre) und ältere (40 - 68 Jahre) Männer unterscheiden sich in der erigierten Länge nicht signifikant voneinander, in der Breite an der Glans (Eichel) und der Basis sind jüngere Männer etwas größer. Im erigierten Zustand ergibt sich ein Längenspektrum von 10 - 19 cm; Durchschnitt 14,48 cm. Das Durchmesserpektrum liegt zwischen 3 cm und 5 cm an der Basis; Durchschnitt 3,95 cm. Die objektiven Werte dieser Studie liegen unter den Längenwerten der Untersuchungen mit Selbstmessung. II. Folgestudie Auswertung der Probandendaten der Studie I unter der Fragestellung: "Gibt es bestimmte Penisformen / -typen?"

"Wie verhalten sich die Penisgrößen zu der gängigen Kondomgröße?" Beide Fragen ergaben sich auch aus unserer Beratungspraxis mit Jugendlichen und Ergebnisse der Studie II: Es gibt keine bestimmten Penisformen, sondern 111 individuelle Ausprägungen in den Dimensionen Längen- und Querschnittmaße. 19,8 % der jungen Männer und eine entsprechende Zahl der Kontrollgruppe würden unseres Erachtens bei der Verwendung eines Standardkondoms aufgrund der gemessenen Querschnitte Schwierigkeiten mit dem sicheren Halt bekommen.

Schlussfolgerungen aus beiden Studien: Für einen nicht unerheblichen Teil der erwachsenen Männer besteht aus unserer Sicht die Notwendigkeit, ein kleineres Kondom als sichereres Verhütungsmittel zu verwenden, wenn sie Kondome nutzen wollen. Wir gehen davon aus, dass Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren je nach Körperwachstumsstand und Zeitpunkt ihrer ersten Kondombenutzung ein kleineres Kondom benötigen, da ihre Körpermaße kleiner sind als mit 18 Jahren (Studie von Schoenfeld/Beebe). Es wäre sinnvoll, sich mit Kondomherstellern und Fachleuten an einen Tisch zu setzen, um mindestens eine deutlich kleinere Konfektionsgröße im unteren Bereich der EU-Norm festzulegen. Wir bedanken uns bei den jungen und älteren Männern, die sich für die Studie zur Verfügung gestellt haben sowie bei der Universitätsklinik Essen und der Firma Condomi für die gute Zusammenarbeit.