

Kondome Guide: So haben Sie sicheren Sex

20.04.2014



1 / 17 | © Shutterstock

Von der richtigen Handhabung von Kondomen, über die richtige Größe hin zu Safer Sex und wie Kondompannen vermeiden können. Hier erfahren Sie alles, sogar Crazy Facts und alternative Verhütungsmittel.

„Tiiinaa, wat kosten die Kondome?“, brüllte Hella von Sinnen 1989 in einem Werbespot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) quer durch einen Supermarkt und sorgte damit für kollektives Unbehagen in deutschen Wohnzimmern.

Durch das Aufkommen von HIV und AIDS war es damals lebenswichtig geworden, das tabuisierte Thema Verhütung offen anzusprechen. Heute

weiß jedes Kind: „Kondome schützen“. Doch das ist noch längst nicht alles.

Richtig Hand anlegen: So werden Kondome korrekt übergezogen

Der richtige Zeitpunkt

„Das Kondom sollte unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr über den erigierten Penis gestreift werden“, sagt Andreas Gloël, Diplom-Sozialpädagoge und Sexualpädagoge von der Beratungsstelle Pro Familia in Hamburg. Und zwar bevor Sie zum ersten Mal in die Nähe der Schleimhäute Ihrer Partnerin kommen, denn: „Der Lusttropfen, der bereits vor dem Samenerguss austritt, kann schon mehrere Millionen Spermien enthalten.“

Auspacken

„Achten Sie darauf, dass beim Auspacken keine Spermien an Ihren Händen sind“, rät Gloël. „Diese können an der Luft mehrere Minuten überleben.“ Außerdem wichtig: Schneiden Sie die Verpackung nicht mit der Schere auf, sondern reißen Sie einen schmalen Streifen am Rand ab. Auch andere spitze und scharfe Gegenstände wie Zähne, Schmuck, Piercings und raue Fingernägel können das Kondom beschädigen.

Aufsetzen

„Der Zipfel des Kondoms muss nach oben zeigen und dabei die Rolle außen liegen“, sagt Gloël. Wenn die Rolle innen liegt: „Das Kondom nicht mit dem Finger umstülpen, sondern leicht hineinpusten, um es nicht zu beschädigen.“ Davon, das Kondom schon vorher richtig herum bereitzulegen, rät der Experte ab: „In der Hülle ist es sicherer verwahrt und kann nicht austrocknen.“

Reservoir zusammendrücken

Drücken Sie mit zwei Fingern den Zipfel zusammen. Denn im sogenannten Reservoir sollte Platz für das Sperma sein. „Wenn dort Luft ist, entsteht beim Samenerguss Druck und es besteht die Gefahr, dass das Kondom

reißt“, sagt Gloël.

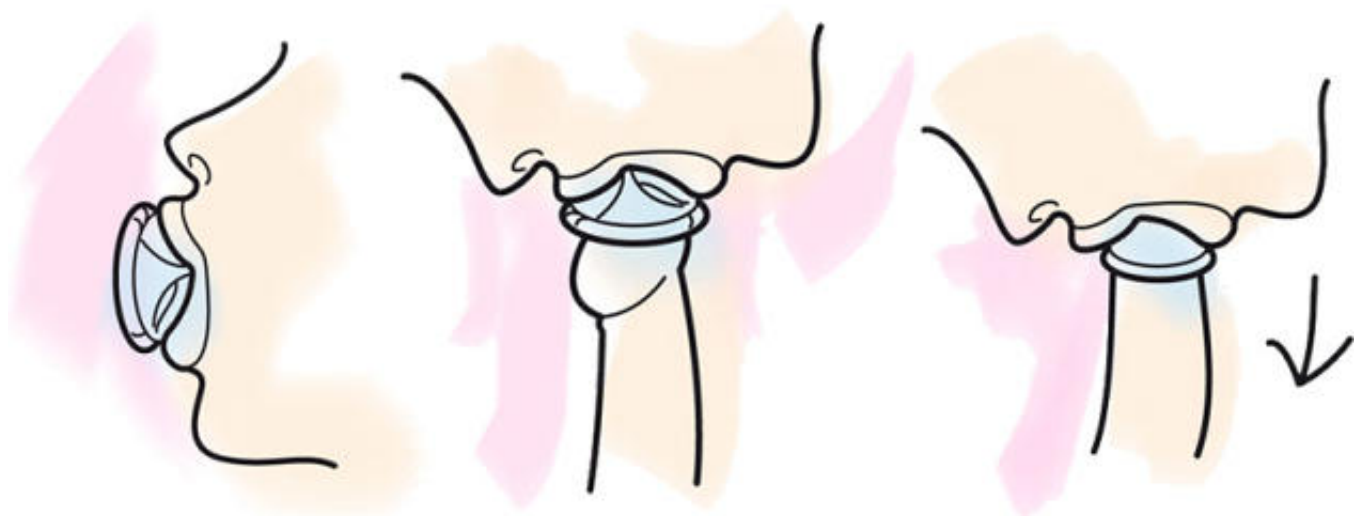
Vorhaut zurückziehen

Wenn Sie eine Vorhaut haben, sollten Sie diese zurückziehen. „Sonst lässt sich das Kondom oftmals nicht überziehen oder es spannt an der Spitze, wodurch ein höheres Risiko für Verhütungspannen entsteht“, erklärt Gloël. „Die Eichel ist außerdem bei vielen Männern eine der empfindlichsten Stellen.“ Ist sie von der Vorhaut bedeckt, empfinden Sie weniger Lust.

Abrollen

„Sobald das Kondom über die Eichel gerollt ist, ist das Reservoir luftdicht verschlossen und Sie können es loslassen“, sagt der Sexualpädagoge. Wenn Sie erst jetzt feststellen, dass Sie die Luft nicht herausgedrückt haben, nehmen Sie ein neues Kondom. Rollen Sie es bis zum Ende ab. „Es sollte sich relativ leicht abrollen lassen. Wenn nicht, können Sie sanft etwas mehr Druck auf den Ring ausüben“, rät Gloël. „Aber ziehen und zerren Sie nicht, sonst riskieren Sie, es zu beschädigen.“ Wenn es sich nicht leicht überstreifen lässt, haben Sie vielleicht nicht die richtige Größe oder Form.

Die orale Methode: Kondom mit dem Mund überziehen



Extraportion Lust: Ihre Partnerin zieht Ihnen das Kondom mit dem Mund auf - © Axel Kock

Das Kondom überziehen ist für Sie lästige Unterbrechung? Das könnte sich jetzt ändern – denn unsere Sexberaterin erklärt Ihrer Partnerin die italienische Methode.

Sie haben gerade ein grandioses Vorspiel hingelegt, die Haare stehen Ihnen beiden aufrecht vor Erregung, aber bevor es nun richtig zur Sache geht, müssen Sie ja noch - charakterfest wie Sie sind - eine Schicht Latex aufziehen. Lästig, lästig. Damit nicht das ganze Erregungsgebäude zusammenfällt, weiß die amerikanische Sexberaterin Lou Paget eine Variante, die Ihnen sogar eine Portion Extra-Lust bereiten könnte: Ihre Partnerin zieht Ihnen das Kondom mit dem Mund auf. In ihrem Buch „Die perfekte Liebhaberin – Sextechniken, die ihn verrückt machen“ (Goldmann, 2000, 8,99€) nennt sie die Technik die italienische Methode. Dafür braucht Ihre Partnerin zwar ein wenig Übung, aber die Autorin verspricht: Das macht die Pflicht zur Kür.

Hier ihre Anleitung:

1. „Entfernen Sie Lippenstift oder Lipgloss, da das Öl ein Latexkondom zersetzt, so dass die Schutzwirkung verloren geht“, rät Paget.
2. „Feuchten Sie die Lippen mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis an“, so die Buchautorin. Sie empfiehlt, auch ein wenig Gleitmittel in das Reservoir zu geben, damit es sich leichter überstreifen lässt. Achten Sie jedoch darauf, nicht zu viel zu verwenden, damit das Kondom nicht abrutscht. Um zu vermeiden, dass das Gleitmittel herausläuft, sollten die nächsten Schritte schnell durchgeführt werden.
3. „Formen Sie die Lippen so, als wollten Sie jemanden küssen, aber die Lippen dürfen sich dabei nicht berühren“, erklärt Paget. Dabei sollten die Lippen die Zähne bedecken, um das Kondom nicht zu beschädigen.
4. Ist das Kondom richtig herum, wird es mit den gespitzten Lippen

angesaugt. Das Reservoir sollte dabei im Mund, zwischen den Lippen sein, der Ring des Kondoms außerhalb.

5. Mit einer Hand sollte der Penis am Schaft festgehalten werden. Das Kondom wird auf die Eichel gesetzt, sodass es aufliegt. Dann drückt man mit der Zunge die Luft aus dem Reservoir.
6. Mit den Lippen wird das Kondom anschließend abgerollt. Dabei sollten die Zähne weiterhin bedeckt sein. „Die Lippen müssen durch die verdeckten Zähne unterstützt werden, damit diese Technik wirkungsvoll eingesetzt werden kann“, so Paget. Wenn es sich nicht weiter mit den Lippen entrollen lässt, wird der Rest per Hand erledigt.

Noch ein Rat von der Expertin: „Sie sollten keine Marken wählen, die mit einem Spermizid beschichtet sind“, so Paget. „Es schmeckt scheußlich und verursacht ein vorübergehendes Taubheitsgefühl im Mund.“

Risikofaktor bei dieser Methode: „Die italienische Methode bedarf einiger Übung“, meint die Sexberaterin. Es ist wichtig, dass die Zähne das Kondom nicht beschädigen und dass die Luft gut aus dem Reservoir gedrückt ist. Denn sonst entsteht Druck im Kondom, der es im schlimmsten Fall zum Reißen bringen kann.

Gleitmittel

„Um das Eindringen des Penis zu erleichtern, können Sie Gleitmittel verwenden“, sagt Gloël. Vor allem beim Analverkehr empfiehlt sich die Anwendung. „Aber auch beim vaginalen Verkehr kann es helfen, denn manchmal bleibt die Scheide trocken, obwohl die Frau Lust empfindet“, so der Experte. Gleitmittel beugt auch dem Reißen des Kondoms vor, weil weniger Reibung entsteht. Achten Sie aber darauf, ein Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis zu verwenden. „Ölhaltige Gleitmittel beschädigen den Latex“, erklärt Gloël.

Nach dem Sex

„Nach dem Samenerguss sollten Sie den Penis zügig herausziehen und dabei das Kondom am Ring festhalten“, so Gloël. Um es diskret zu

entsorgen, können Sie es verknoten, sodass es nicht ausläuft und dann in Taschentücher oder Toilettenpapier einwickeln. Das Kondom gehört in den Hausmüll, nicht in die Toilette, da es sonst zu Verstopfungen kommen kann. „Danach sollten Sie sich am Penis und an den Händen gründlich waschen, vor allem, wenn Sie danach wieder zusammen sind“, rät Gloël.

Das sollten Sie vermeiden

Verwenden Sie Kondome nur ein Mal. „Wenn der Penis nach dem Samenerguss schlaff wird, verrutscht das Kondom. Wird er wieder steif, bilden sich Luftblasen“, erklärt Gloël. Der Druck, der dadurch entsteht, kann das Kondom beschädigen. Deshalb: Vor der zweiten Runde ein Neues überstreifen. Aber auch, wenn der Geschlechtsverkehr länger dauert, empfiehlt der Experte: „Wenn Sie von Anal- zu Vaginalverkehr wechseln oder mehrfach die Stellung ändern, sollen Sie zwischendurch das Kondom tauschen“. Zwei Kondome übereinander jedoch bieten keinen erhöhten Schutz – im Gegenteil. Durch die Reibung aneinander werden sie beschädigt.

Größe, Geschmack und mehr: Das richtige Gummi für jeden Mann

Sie gehen in der Drogerie lässig mit Kingsize-Packung an die Kasse? Aber nur wenn's auch passt. Das Problem bei einem zu großen Kondom: „Es kann leicht abrutschen, sich wieder zurückrollen und es kann Sperma austreten“, erklärt Andreas Gloël. Aber auch zu enge Kondome können Ihnen zum Verhängnis werden. „Sie spannen, wodurch das Material zusätzlich beansprucht wird“, sagt der Experte. „Und sie können dazu führen, dass Ihre Erektion schlappmacht.“ Aber: Nicht die Länge zählt, sondern die Breite. Wenn das Kondom zu kurz ist und zwei Zentimeter am Ansatz des Penis unbedeckt bleiben, ist das kein Problem. „Wenn es dagegen zu lang ist, rollen Sie den Rest einfach nicht aus“, sagt der Experte. Und so berechnen Sie Ihre Größe: „Legen Sie ein flexibles Maßband um die dickste Stelle Ihres erigierten Penis“, rät Gloël. Auf diese

Weise messen Sie den Umfang. „Die richtige Breite des Kondoms berechnen Sie, indem Sie den Umfang durch 2 teilen.“ Gewusst? „Üblich ist eine Breite von 52 Millimetern und eine Länge von 185 Millimetern“, so Gloël. Wenn auf der Verpackung kein Namenszusatz steht, der Hinweis auf eine andere Größe gibt, ist es ein Standardkondom.

Kondome von XXS bis XXL: [Hier erfahren Sie, wie Sie die richtige Kondomgröße ermitteln können.](#)

Neben verschiedenen Größen sind auch unterschiedliche Geschmacksrichtungen erhältlich – von Banane über Schoko bis hin zu Whiskey ist alles dabei. Sie lassen sich lustvoll ins Liebesspiel einbauen und sorgen vor allem beim Oralverkehr für Abwechslung. Wem es weniger auf das Aroma, dafür eher auf die Ausdauer ankommt, für den könnte ein betäubendes Kondom das richtige sein: Ein kleines Reservoir im Präservativ mit dem Wirkstoff Lidocain, einem Lokalanästhetikum, betäubt den Penis kurzfristig. Das Gefühl ist dann weniger intensiv, was zu mehr Ausdauer im Bett führen soll. Wer nicht nur sicher, sondern auch fair sein möchte, der kann auf ein Fair-Trade-Kondom zurückgreifen. Beim Model „Hot Rubber“ können Käufer nach Herstellerangaben sicher gehen, dass bei seiner Produktion keine Kinderarbeit im Spiel war. Das ist deshalb bedeutsam, weil der Kondom-Rohstoff Latex aus Ländern stammt, in denen Kinderarbeit noch immer verbreitet ist. Außerdem bekommen die Latexhersteller über den Verkaufspreis eine Fair-Trade-Prämie.

Safer Sex: Wichtig für Ihre Gesundheit

Kondome schützen vor ungewollten Schwangerschaften sowie vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV-Infektion, Chlamydien und Hepatitis. Dennoch sind die meisten Männer laut einer Studie des *International Journal of STD & AIDS* Kondom-Muffel. 77 Prozent finden vor allem das Überziehen lästig. Das muss nicht sein! Wenn das Verhüterli beispielsweise mit dem Mund übergestülpt wird, kann das durchaus reizvoll sein. Dass man mit den Latex-Tütchen beim [Sex](#)



einfach weniger spürt, bemängeln 43 Prozent der Kondom-Hasser. Ihnen entgegnet der Bochumer Sexualpädagoge Jörg Syllwasschy: „Die feine Gummischicht vermindert Empfindungen kaum.“ Bei Gummis gilt die Faustregel: „Je dünner, desto gefühlsintensiver!“ Auch eine Latex-Allergie ist kein Grund, auf Präservative zu verzichten. Probieren Sie verschiedene Marken aus oder steigen Sie auf latexfreie Varianten um, zum Beispiel aus Polyisopren oder Naturdarm.

So vermeiden Sie Kondom-Pannen

Gerissen, geplatzt, steckengeblieben: In einer Befragung unter 300 Männern räumten über 30 Prozent ein, schon einmal Probleme mit einem Präservativ gehabt zu haben, berichten die Forscher unter der Leitung von Richard Crosby, Professor für Gesundheit. Einer der häufigsten Gründe dafür, dass Kondome reißen, sei der unachtsame Umgang: Laut Crosby kommen Kondome häufig in Kontakt mit scharfen Gegenständen.

Außerdem hätten viele Männer Probleme damit, ein Kondom zu finden, das richtig passt und sich gut anfühlt. Und: Männer, die zugaben, sich im Umgang mit Präservativen nicht wohl zu fühlen, seien außerdem häufiger von Missgeschicken betroffen als andere. Wir verraten Ihnen, was Sie bei Verhütungspannen tun können:

Steckengeblieben

Nach dem Samenerguss den Penis am Schaft festhalten und mitsamt Kondom aus der Vagina ziehen. Bleibt es stecken, Schamlippen vorsichtig auseinander halten. Präservativ mit zwei Fingern aus der Scheide ziehen,

ohne dass es reißt. Wenn das schief geht, am nächsten Tag beim Gynäkologen die Pille danach holen.

Gummi geplatzt

Auch da hilft nur die Pille danach. Schuld am Platzen sind oft zu strammes Überziehen oder fehlende Feuchtigkeit. Nehmen Sie das nächste Mal Gleitgel. Und: Pressen Sie beim Abrollen das Reservoir an der Spitze zusammen, dann sitzt das Kondom nicht zu stramm.

Haut gereizt

Wenn Hautirritationen durch Kondomnutzung nach zwei bis drei Stunden nicht ganz verschwunden sind, sollten Sie zum Arzt gehen. Meist genügt es, die Marke zu wechseln oder auf latexfreie Gummis umzusteigen.

Zahlen, bitte: Crazy Facts rund um Kondome

Wir geben voll Gummi, wenn es darum geht, Ihnen knallharte Fakten rund um das Thema Verhütung zu liefern:

- Prozent der Männer, die schon mal vergessen haben zu verhüten: **42%**
- Anteil der Männer, die sich eine Sterilisation vorstellen können: **1 von 6**
- Prozent der Kerle, deren Partnerin schon mal die Pille danach brauchte: **19%**
- Männer, die sich vom besten Kumpel ein Kondom leihen, wenn es darauf ankommt: **1 von 10**
- Prozent der Männer, die ein Kondom zweimal verwendet haben: **1%**
- Anzahl der Menschen (geschätzt), die in Deutschland mit HIV infiziert sind: **63.500**
- **114.484** Schwangerschaftsabbrüche gab es 2008 in Deutschland
- Anzahl der Neuerkrankungen mit Tripper im Jahr weltweit: **62.000.000**
- Prozent der Kerle, die wissen, wann Frauen ihre fruchtbaren Tage

haben: **45%**

- Die Menge Luft, die beim Bersttest in ein Kondom gepumpt wird: **18 Liter**
- Anzahl der nicht gewollten Schwangerschaften pro Jahr weltweit: **76.000.000**
- Anteil der Männer, die meinen, dass ihnen Kondome zu klein sind: **6 von 10**
- Prozent der Kerle die eine Pille für den Mann nicht nehmen würden: **44%**

Alternativen zum Kondom

Verhütung ist schon längst nicht mehr reine Frauensache. Laut einer Umfrage von Men's Health bestehen 87 Prozent der Männer darauf, sich gemeinsam mit ihrer Partnerin um das Problem zu kümmern. Nur 8 Prozent überlassen die Verhütung allein den Frauen, während 5 Prozent der insgesamt 2.503 Umfrage-Teilnehmer sogar der Ansicht sind, dass „natürlich nur wir Kerle“ dafür zuständig seien. Bei der Wahl des richtigen Verhütungsmittels geht es für die große Mehrheit der Männer vor allem um Sicherheit und Zuverlässigkeit. Darum bevorzugen 75 Prozent Kondome. So richtig zufrieden sind sie aber nicht alle damit: 52 Prozent erklären zwar, dass sie den Gebrauch eines Präservativs nicht als störend empfinden, aber gleichzeitig kritisiert eine starke Minderheit von 40 Prozent, der Sex fühle sich mit den Gummi-Schützern nicht echt an

Ring, Pflaster & Co.: Hormonelle Verhütung für Sie

Neben der Anti-Baby-Pille, der bislang beliebtesten Verhütungsmethode bei Paaren, gibt es weitere hormonelle Methoden wie den Verhütungsring: Der Ring wird in die Scheide gelegt und bleibt dort für drei Wochen, setzt Hormone frei, wird dann entfernt und nach einer einwöchigen Pause durch einen neuen Ring ersetzt. Ein weiteres Verhütungsmittel ist die Spirale: Sie wird direkt in der Gebärmutter platziert, von wo sie dann ein Hormon freisetzt. Dieses vermindert die Befruchtungsfähigkeit der Spermien und

sorgt dafür, dass der Aufbau von Gebärmutter Schleimhaut reduziert wird, sodass sich keine Eizelle dort einnisten kann. Die Hormonspirale wirkt bis zu fünf Jahren. Eine weitere hormonelle Verhütungsmethode ist das Verhütungsstäbchen: Es wird unter der Haut platziert – meistens auf der Innenseite des Oberarmes. Das streichholzgroße Implantat setzt ebenfalls ein Hormon frei, das eine Schwangerschaft verhindert. Eine ebenso effektive Verhütungsmethode auf hormoneller Basis ist das Verhütungspflaster: Es wird jeweils für eine Woche auf die Haut geklebt und danach durch ein neues ersetzt. Nach drei Wochen wird eine Pflaster-Pause eingelegt – ähnlich der Pillenpause. Über die Haut werden empfängnisverhütende Hormone aufgenommen. Der Pearl Index dieser Verhütungsmethoden liegt zwischen 0,0 bis 0,08 beim Stäbchen, 0,4 bis 0,65 beim Ring, 0,9 bis 3 bei der Hormonspirale und 0,72 bis 0,9 beim Pflaster. Liegt der Pearl Index beispielsweise bei 3, bedeutet das, dass von 100 Frauen pro Jahr höchstens 3 ungewollt schwanger werden.

Natürliche Verhütungsmethoden für Sie

Neben den hormonellen Methoden gibt es auch natürliche Wege der Empfängnisverhütung: Bei der Temperaturmethode wird jeden Morgen die Körpertemperatur gemessen, so werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermittelt. Der Pearl Index dieser Verhütungsmethode liegt bei 0,8 bis 3. Bei der symptothermalen Methode wird neben der gemessenen Körpertemperatur auch der Zervix-Schleim, also der Schleim aus dem Gebärmutterhals, beobachtet. An fruchtbaren Tagen ist dieser klar, durchsichtig und flüssig, während die unfruchtbaren Tage einen milchig-cremigen Zervix-Schleim aufweisen. Der Pearl Index liegt hier bei 0,3.

Verhütungsmethoden für Ihn

Eine wirkliche Methode zur Verhütung für den Mann gibt es nicht – es sei denn, er entscheidet sich für eine Sterilisation (Vasektomie). Die Sterilisation sollte aber gut bedacht sein, da sie kaum rückgängig zu

machen ist – der Samenleiter wird hierbei durchtrennt, was zu einem Pearl Index von 0,1 führt. Eine weitere Methode zum Vermeiden einer Schwangerschaft ist der „schnelle Rückzug“. Beim sogenannten Coitus interruptus muss der Mann seinen Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide zurückziehen und somit verhindern, dass Sperma hineingelangt. Der Pearl Index liegt hierbei allerdings bei einem hohen Wert von 35. Die Entwicklung der „Pille für den Mann“ stellte sich bislang als problematisch dar, da nicht nur eine einzige Eizelle daran gehindert werden muss, befruchtet zu werden, sondern die Bildung von unzähligen Spermien gehemmt werden muss.

Unbeliebt, aber wichtig

Zu klein, kein Gefühl, Latex-Allergie: Die Liste der Ausreden ist lang, wenn Männer kein Kondom benutzen wollen. Fakt ist aber: Kondome sind die einzige Verhütungsmethode, die vor ungewollten Schwangerschaften UND vor Geschlechtskrankheiten schützt. Auch wenn dieser Schutz nicht hundertprozentig ist – der Pearl-Index des Kondoms liegt bei 2 bis 12 - sollten Sie vor allem bei wechselnden Sexpartnern niemals auf das kleine Verhüterli verzichten.