

## PASS AUF DICH AUF !

### NIE OHNE KONDOM

- Bei vaginalem Sex schützen Kondome dich vor HIV, Hepatitis B und C und vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Und sie verhüten Schwangerschaften.
- Bei analem Sex schützen Kondome dich vor HIV, Hepatitis B und C und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
- Bei oralem Sex schützen Kondome dich vor HIV und oral übertragbaren Infektionen.



### NIMM WEITERE VERHÜTUNGSMITTEL

#### Wenn das Kondom reißt

- Wenn du kein zusätzliches Verhütungsmittel benutzt, dann nimm innerhalb von 72 Stunden die ‚Pille danach‘. Du bekommst sie z.B. bei Beratungsstellen vom Gesundheitsamt oder bei FrauenärztInnen.
- Wenn du weißt, dass dein/e Partner eine Infektion haben oder sie Symptome haben, geh sofort zu einer Ärztin/einem Arzt. Vielleicht gibt es ein vorbeugendes Mittel.
- Lass dich zwei bis sieben Tage nach dem Reißen des Kondoms von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt untersuchen.

#### Äztliche Untersuchungen

- Die Ärztin/der Arzt beurteilt, ob die Gefahr einer Infektion besteht; halte dich an ihren Rat.
- Wenn ein Kondom gerissen ist, dann teil der Ärztin/dem Arzt eventuelle Symptome, die dein Partner hatte, mit. Vielleicht gibt es ein vorbeugendes Mittel.

### ACHTE AUF DEINEN KÖRPER

- Wenn du Ausfluss oder Schmerzen hast oder andere Symptome an dir bemerkst, dann lass dich von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt untersuchen.
- Versuch nicht, dich selbst zu behandeln. Lass dich medizinisch untersuchen, damit du richtig behandelt wirst.
- Fñhr immer jede medizinisch verordnete Behandlung bis zum Ende durch, sonst kann die Infektion erneut auftreten.
- Geh regelmäßig zur gynäkologischen Untersuchung – vor allem, wenn dir ein Kondom gerissen ist oder wenn du ungeschützten Sex hattest.

# TAMPEP

European Network for HIV/STI  
Prevention and Health Promotion  
Among Migrant Sex Workers



© TAMPEP Project, 2005

Mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission  
DG SANCO, Gesundheit und Verbraucherschutz

TAMPEP International Foundation

Obioplein 4

1094 RB Amsterdam

Niederlande

Tel.: +31 20 692 6912

Fax: +31 20 608 0083

E-Mail: tampep@xs4all.nl

www.tampep.eu

Mehr Infos gibt es bei:

GERMAN

Condoms & Lubricants

# KONDOME UND GLEITMITTEL



## TIPPS zu Kondomen

### Beim Einkauf von Kondomen

- Immer Qualitätsprodukte kaufen, sie können dein Leben retten!
- Vergewissere dich, dass sie aus Latex oder Polyurethan sind. Das sind die besten und die sichersten.
- Vergewissere dich, dass die Verpackung unbeschädigt ist.
- Vergewissere dich, dass das Verfallsdatum noch nicht abgelaufen ist. Wenn das Haltbarkeitsdatum für das Kondom überschritten ist, kann es leichter reißen.

### Pass auf dich auf

- Vermeide jeden Kontakt zwischen Penis und Vagina, Anus oder Mund, bevor das Kondom übergestreift wurde.
- Nimm Kondome, die du selbst gekauft oder von jemandem erhalten hast, dem du vertraust. Benutz möglichst kein Kondom, das ein Freier mitgebracht hat. Falls doch, dann vergewissere dich sorgfältig, dass es unbeschädigt ist, denn einige Freier manipulieren die Kondome, die sie mitbringen.
- Zieh dem Freien das Kondom selbst über – manche versuchen sonst zu mogeln, wenn sie es überstreifen.

### Was bei Kondomen ZU TUN IST

- Bewahr die Kondome an einem sicheren Ort auf, wo sie nicht beschädigt werden. Hitze kann Kondome beschädigen.
- Nimm jedes Mal, wenn du Sex hast, ein neues Kondom.
- Nimm Kondome mit Gleitmittel für vaginalen und analen Sex.
- Nimm Gleitmittel auf Wasserbasis oder Silikon für vaginalen und analen Sex.
- Öffne die Päckchen sorgfältig mit den Fingern. Pass auf, wenn du scharfe oder abgebrochene Fingernägel hast. Öffne die Kondompäckchen weder mit den Zähnen noch mit einer Schere.

### Was man NICHT TUN sollte

- Nimm niemals Babyöl, Vaseline, Seife oder andere Gleitmittel auf Ölbasis – sie können Kondome reißen lassen.
- Öffne niemals ein Kondompäckchen mit den Zähnen oder einer Schere. Du könntest das Kondom versehentlich beschädigen.
- Roll das Kondom nie auseinander, bevor du es überstreifst. Es kann sich dann ein Luftpolster an der Spitze bilden, wenn es übergestreift wird, und das Kondom kann reißen.

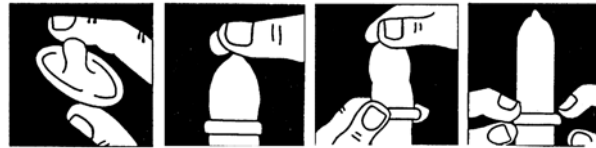
## Wie du ein Kondom benutzt

### Wann es übergestreift werden soll

- Der Penis muss hart und vollständig erigiert sein, wenn das Kondom übergestreift wird.
- Streif das Kondom über, wenn der Penis vollständig erigiert ist und ihr noch keinen sexuellen Kontakt hattet.

### Das Überziehen des Kondoms

- Drück die Spitze des Kondoms ca. 1 cm zwischen Daumen und Zeigefinger, vergewissere dich, dass die Luft vollständig raus ist, sonst kann das Kondom reißen.
- Leg das Kondom über die Eichel und roll es über den Penischaft. Halt dabei die Spitze fest, um sicher zu sein, dass keine Luft an der Spitze des Kondoms eingeschlossen wird, denn sonst könnte das Kondom reißen.
- Vergewissere dich, dass du das Kondom den ganzen Weg bis zur Peniswurzel heruntergerollt hast, denn sonst kann das Kondom abrutschen.



### Beim Sex

- Manche Sex-Arbeiterinnen halten den Rand des Kondoms beim Sex an der Peniswurzel fest, damit das Kondom nicht herunterrutschen kann und /oder der Freier damit zu spielt.

### Nach der Ejakulation

- Der Penis sollte aus der Vagina oder dem Anus herausgezogen werden, bevor er weich wird.
- Halt das Kondom am Rand fest, wenn der Penis herausgezogen wird, damit es nicht herunterrutscht und in der Vagina bleibt.
- Wenn der Penis aus der Vagina herausgezogen wurde, kannst du oder der Freier das Kondom abstreifen und es in einem Mülleimer entsorgen.
- Lass keine benutzten Kondome herumliegen und wirf es nicht auf die Straße, wenn du draußen bist.

## Gleitmittel und Kondome für jede Gelegenheit

### GLEITMITTEL

Die Verwendung von Gleitmitteln auf Wasser- oder Silikonbasis hindert die Kondome am Reißen, besonders wenn deine Scheide trocken ist. Wenn der Freier nicht sieht, wie du es aufträgst, denk er oft, dass die Feuchtigkeit natürlich ist und kommt dann schneller. Nimm bei analsex immer viel Gleitmittel, damit das Kondom nicht reißt und um deinen Körper zu schützen.

Vorsicht vor Gleitmitteln, die Spermizide und/oder virenhemmende Mittel enthalten. Spermizide sollen eine Schwangerschaft verhindern. Die meisten Spermizide sind auch virenhemmend, was vor einigen sexuell übertragbaren Infektionen schützen kann. Aber sie können auch Hautirritationen hervorrufen (Juckreiz oder Brennen), deshalb sei vorsichtig. Nonoxynol ruft bei ca. 50 % der Anwender Hautirritationen hervor. Wenn du ein Jucken oder Brennen spürst, solltest du Kondome mit spermizidhaltigen Gleitmitteln vermeiden und auch keine Gleitmittel mit Nonoxynol nehmen.

### KONDOME

Kondome gibt es in vielen Ausführungen was Stärke, Größe, Form, Geschmack und Farben anbelangt, damit sie für jeden Penis und jede Gelegenheit passen.

- Falls du besonderen Schutz möchtest, dann benutz ein extra starkes Kondom für vaginalen und auch für analen Sex. Nimm niemals zwei Kondome übereinander, denn dann reißen sie schneller.
- Für oralen Sex nimmst du ein Kondom mit Geschmack (es überdeckt den Gummigeschmack), eins ohne spermizide Gleitmittel (das schmeckt eklig) oder eins ohne Gleitmittel.
- Für Freier mit einem kleinen Penis kannst du kleine (slim) Kondome besorgen, die nicht so schnell herunterrutschen.
- Für Freier mit einem großen Penis kannst du große (fat) Kondome besorgen, die nicht so schnell reißen.

**Ratschläge zu den besten Marken von Kondomen und Gleitmitteln können dir erfahrene Kolleginnen geben oder du kannst bei der Organisation nachfragen, die auf der Rückseite der Broschüre angegeben ist.**

**Dort kannst du auch erfahren, wo es Kondome und Gleitmittel gibt.**