



# Gib Gummi

▶ **Tipps zum Kondomgebrauch**

## Warum überhaupt Gummis benutzen?

Kondome schützen vor sexueller Übertragung von HIV (= das Virus, das AIDS auslösen kann) und senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten wie Hepatitis, Syphilis oder Tripper. Damit tust du nicht nur etwas für deine Gesundheit, sondern auch für die deiner Partner.

## Das richtige Gummi...

Kondome gibt's in verschiedenen

- ▶ **Größen:** auch für die ganz dicken oder etwas dünneren ...
- ▶ **Stärken:** Die „normalen“ Qualitätsgummis reichen (zusammen mit genügend Gleitmittel) völlig aus. Man kann für Analsex aber auch extra starke bzw. reißfeste nehmen, wenn man sich damit sicherer fühlt. Auf keinen Fall zwei Gummis übereinander ziehen – durch die starke Reibung können sie leicht kaputtgehen, und der Schutz ist dahin ...
- ▶ **Formen und Farben:** mit Noppen oder Rillen (für den Analverkehr sind die allerdings nicht geeignet), mit Reservoir oder ohne, naturfarben oder schwarz, blau usw. ...
- ▶ **Geschmacksrichtungen:** Erdbeere, Banane, Vanille ... Das ist vor allem beim Blasen interessant.

## Achte auf:

- ▶ **eine unbeschädigte Verpackung**
- ▶ **das Haltbarkeitsdatum:** Abgelaufene und harte, brüchige Kondome nicht mehr verwenden!
- ▶ **die CE-Nummer bzw. das EN-600-Zeichen:** Nur hierbei handelt es sich um geprüfte Qualität!

Gute Kondome bekommst du z.B. in Sex-Shops, speziellen Kondomläden und in vielen schwulen Kneipen, Cafés und Diskos (aus Automaten), aber auch in Apotheken und Drogerien, bei Versandfirmen (z.B. übers Internet), und, und, und...

**Übrigens:** Wer eine Latex-Allergie hat, sollte Gummis aus Polyurethan verwenden (auch wenn die leider ziemlich teuer sind).

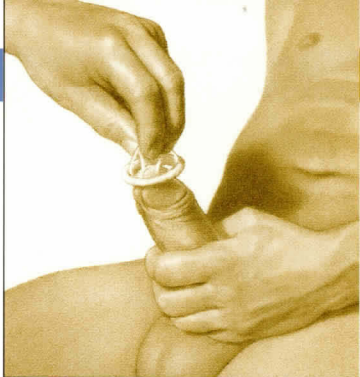
## ...richtig aufbewahrt...

Kondome schützen, müssen aber auch geschützt werden:

- ▶ **vor Hitze:** Nicht in der Sonne (und im Sommer nicht im Handschuhfach) liegen lassen, nicht in der Nähe der Heizung aufbewahren.
- ▶ **vor Druck:** Nicht längere Zeit im Geldbeutel oder in der Hosentasche mit sich herumtragen.
- ▶ **vor spitzen Gegenständen.**

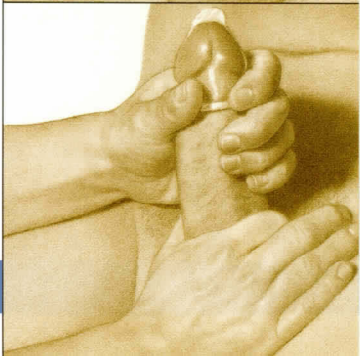
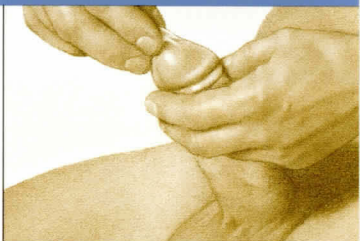
## ...richtig aufgemacht...

Die (unbeschädigte!) Verpackung vorsichtig aufreißen, am besten mit den Fingern. Kondom nicht durch spitze oder scharfe Gegenstände (Schere, Messer, Schmuck usw.) oder durch Fingernägel und Zähne beschädigen!

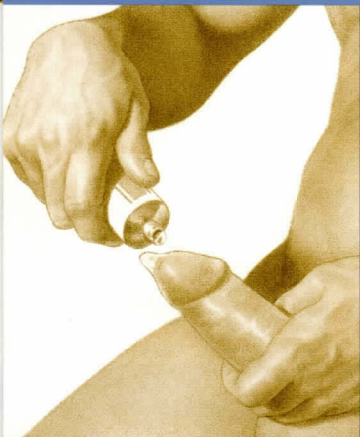


## ...richtig aufgesetzt und abgerollt...

Kondom mit zwei Fingern an der Spitze zusammendrücken, damit Platz fürs Sperma bleibt (Wer's mag, kann auch ein, zwei Tropfen wasserlösliches Gleitgel hineingeben). Vorhaut zurückziehen, Gummi mit der Wulst (dem Ring) nach außen auf den steifen Schwanz setzen und ganz nach unten abrollen (nicht ziehen!).



## ...richtig geschmiert...



Reichlich fettfreies Gleitgel auf das Gummi geben und auch das Arschloch deines Partners damit schmieren. Niemals fetthaltige Gleitmittel wie z.B. Nivea, Crisco oder Vaseline verwenden, weil sie Latex-Kondome durchlässig machen (Gummis aus Polyurethan dagegen nicht).

## ...auf richtigen Halt geprüft...



Beim Ficken ab und zu überprüfen, ob das Gummi noch richtig sitzt. Sollte es gerissen sein, ein neues nehmen. Bei Bedarf mit ordentlich Gleitgel nachschmieren.



## ...richtig rausgezogen ...

Nach dem Ficken das Kondom unten festhalten und zusammen mit dem Schwanz herausziehen, solange der noch steif ist (damit das Gummi nicht abrutscht).

## ...richtig entsorgt.

Jedes Gummi nur einmal verwenden: Nach dem Sex Kondom abstreifen und in den Müll werfen – nicht ins Klo!

## ...Impressum

© **Deutsche AIDS-Hilfe e.V.**  
Dieffenbachstr. 33  
10967 Berlin

**Internet:** [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

**E-Mail:** [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

Dezember 2002

**Bestellnummer:** 090015

**Text:** Holger Sweers

**Zeichnungen:**

Hansheinrich Salmon

**Layout:** Carmen Janiesch

**Druck:** Druckerei Conrad

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt; Spenden sind daher steuerlich abzugsfähig.

**Spendenkonto:**

Nr. 220 220 220

Berliner Sparkasse

(BLZ 100 500 00)