

Auf [loveline.de](https://www.love-line.de) können Jugendliche Fragen rund um Pubertät, Sexualität und Verhütung stellen.



1. FINDET EUCH IN KLEINGRUPPEN ZUSAMMEN. LEST EUCH DIE FRAGE VON LUKAS DURCH.



Liebes Loveline Team,
meine Freundin und ich möchten gerne das erste Mal miteinander schlafen. Wir möchten gerne mit Kondom verhüten. Ich habe noch nie ein Kondom benutzt und habe Angst, mich zu blamieren. Könnt ihr mir Tipps geben, worauf ich achten muss?



2. RECHERCHIERT AUF [WWW.LOVELINE.DE](https://www.love-line.de) ÜBER KONDOME. WIE WERDEN SIE VERWENDET?



INTERNET:

[loveline.de](https://www.love-line.de) – Das Jugendportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)





3. MACHT EUCH NOTIZEN. DIESE FRAGEN HELFEN EUCH.

Wie wird ein Kondom richtig angewendet?

Welche Fehler können bei der Anwendung passieren? Wie können sie verhindert werden?

Worauf ist beim Kondomkauf zu achten?

Wie findet ihr die richtige Kondomgröße?

Wie sollten Kondome sicher aufbewahrt werden?



4. DREHT EIN KURZES ERKLÄRVIDEO FÜR LUKAS. ALS REQUISITE KÖNNT IHR ZUM BEISPIEL EINE BANANE ODER EINE GURKE VERWENDEN.





3. MACHT EUCH NOTIZEN. DIESE FRAGEN HELFEN EUCH.

Wie wird ein Kondom richtig angewendet?

- Kondompackung möglichst vorsichtig, nur mit den Fingern aufreißen
- Vorhaut – falls vorhanden – zurückstreifen
- mit Zeigefinger und Daumen das Kondom vorn am Reservoir anfassen, Luft herausdrücken, Kondom so auf den steifen Penis aufsetzen, dass der Ring außen ist
 - Reservoir: der Zipfel an der Spitze des Kondoms
- Kondom vorsichtig bis zum Penisschaft abrollen, nicht ziehen
- neues Kondom verwenden, wenn dies nicht geklappt hat
- nach Samenerguss Kondom rechtzeitig mit Hand am Penisschaft umfassen, vorsichtig mit noch steifem Penis aus der Vagina (Scheide) herausziehen

- Reservoir sollte locker sitzen, damit ausreichend Platz für Samenflüssigkeit bleibt
- wurde Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt (Ring innen), unbedingt neues Kondom verwenden, am alten könnten schon Spermien sein

- nach dem Abstreifen des Kondoms kann an Fingern und am Penis noch Samenflüssigkeit sein, deshalb beim weiteren Sex darauf achten, dass kein Spermien in Vagina gelangt
- am besten vor dem Nachspiel Penis und Hände waschen

Welche Fehler können bei der Anwendung passieren? Wie können sie verhindert werden?

1. Das Kondom wird beim Öffnen der Packung beschädigt – mit einer Nagelschere, mit spitzen Fingernägeln, Ringen oder Piercings.
2. Die Kondomgröße ist falsch. Dann kann das Kondom schneller reißen oder abrutschen.
3. Das Kondom wird schnell über den Penis gezogen und nicht langsam abgerollt. Dann kann es reißen.
4. Das Kondom wird falsch herum auf die Eichel gesetzt. Es muss von innen und nicht von außen abgerollt werden. Wenn dieser Fehler passiert, dürft ihr es nicht einfach umdrehen und richtig abrollen. Denn es können schon Lusttropfen am Kondom sein.
5. Der Penis berührt die Vagina und erst danach wird das Kondom übergestreift.
6. Die Luft im Reservoir des Kondoms wird vor dem Abrollen nicht herausgedrückt. Nur wenn das gemacht wird, ist Platz für die Samenflüssigkeit. Sonst kann das Kondom reißen.
7. Bei Stellungswechseln und beim Herausziehen des Penis wird das Kondom nicht festgehalten. Dann kann es abrutschen.

Worauf ist beim Kondomkauf zu achten?

- nur geprüfte Markenkondome mit Qualitätssiegel
- in Deutschland dürfen nur Kondome mit CE-Siegel verkauft werden
- Haltbarkeitsdatum auf Packung beachten
 - Kondome können brüchig werden und schneller reißen, wenn sie nicht mehr haltbar sind
 - dann nicht mehr nutzen
- Kondom befindet sich in weichem Kissen aus eingeschweißter Luft
 - falls Luft aus der Verpackung raus ist, kann das Kondom beschädigt sein
 - dann nicht mehr nutzen
- wichtig: Spaß- oder Scherz-Kondome sehen lustig aus
 - schützen aber nicht vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen (STI)
 - haben kein CE-Prüfzeichen

Wie findet ihr die richtige Kondomgröße?

- Maße von Kondomen werden in Länge und Breite angegeben
- für Sicherheit ist Breite wichtiger als die Länge
 - Länge ist flexibel, je nachdem, wie weit Kondom abgerollt wird
 - wenn Kondom zu eng, kann es leicht reißen
 - wenn Kondom zu weit, kann es abrutschen
- gut sitzendes Kondom sollte nicht zu eng sein, sich faltenfrei abrollen lassen
 - bei Falten kann es sein, dass Kondom zu groß ist
- Penisumfang messen:
 - flexibles Maßband um steifen Penis (dicht am Körper) legen
- Penislänge messen:
 - vom Bauch (Penisansatz) bis zur Eichelspitze messen
 - Kondometer kann helfen: <https://shop.bioeg.de/kondometer-fuer-jugendliche-welches-kondom-passt-dir-13352001/>
- Größe steht oft kleingedruckt auf Verpackung, wird in Millimeter angegeben
- schmalere Kondome heißen zum Beispiel: Young, Slimfit, Small, Slim, Perfect Fit, Slim Line, tailliert
- mittlere Kondome haben oft Namen, die nichts mit Größe zu tun haben
 - meist geht es um Form, Farbe oder Duft
- vorgeformte Kondome heißen zum Beispiel anatomisch, tailliert oder contour
 - sitzen an Eichel enger oder weiter als am restlichen Penis
 - passt bei manchen Penisformen besser
- breitere Kondome heißen zum Beispiel: XXL, King Size, XL, Large, Magnum, Ultra Large, Maxi, Extra Large

Wie sollten Kondome sicher aufbewahrt werden?

- nicht in die pralle Sonne
- sicher aufbewahren, damit Verpackung nicht beschädigt wird
- nicht in Hosentasche oder Geldbeutel, dort können sie beschädigt werden
- am besten in kleines Döschen oder Ähnliches legen