

## Wie verwende ich Kondome richtig?

- Bei jedem Sexualverkehr ein ungebrauchtes, geprüftes Kondom verwenden.
- Das Kondom überziehen, sobald die Erektion auftritt und vor jedem Kontakt des Penis mit Schleimhaut (Vagina, Mund, Anus) und Körperflüssigkeiten des Partners.
- Packung erst vor Gebrauch öffnen, wenn der Penis steif ist und vor dem ersten Eindringen. Öffnen Sie die Verpackung, indem Sie sie bei der Kerbe einreißen. Vermeiden Sie jede Beschädigung des Präservativs durch Fingernägel oder scharfe Gegenstände. Am besten keine Scheren oder Messer zum Öffnen der Verpackung verwenden.
- Das Präservativ an seiner Spitze halten, sorgfältig die Vorhaut zurückziehen und das Präservativ entlang dem steifen Glied abrollen. Das Präservativ soll nicht zu angespannt über dem Penis liegen, sonst kann es reißen. Einen kleinen luftleeren Raum an der Spitze des Kondoms lassen. Darauf achten, dass keine Luft zwischen Penis und Kondom eingeschlossen ist.
- Nach dem Samenerguss das Glied vor dem Erschlaffen vorsichtig herausziehen. Das Präservativ an der Peniswurzel festhalten, damit kein Sperma auslaufen kann.
- Erschlafft der Penis vor dem Samenerguss, das Kondom festhalten und das Glied herausziehen. Bei erneuter vollständiger Erektion, ein neues Kondom verwenden.
- Wenn nicht genug Scheidenflüssigkeit vorhanden ist, ein geeignetes Gleitmittel verwenden. Wegen erhöhter Reissgefahr keine ölhaltigen Flüssigkeiten wie Handcreme oder Babyöl verwenden.
- Beim Analverkehr immer genügend Gleitflüssigkeit verwenden.