**1. ABTRENNEN**
Das Maßband vorsichtig entlang der gestrichelten Linie abtrennen.

**2. ABMESSEN UND KONDOMGRÖSSE HERAUSFINDEN**
Wickle das Maßband um den steifen Penis (Penismitte) und lies die empfohlene Kondomgröße an der Oberkante ab.

## ONLINE-BERATUNG

www.firstlove.at/herzklopfen
Anonyme und kostenfreie Beratung für junge Menschen rund um die Themen Liebe, Sex, Verhütung, Schwangerschaft und Beziehungen.

HERZKLOPFEN
ONLINE-BERATUNG

## BERATUNGSSTELLEN

Die genauen Öffnungszeiten findest du auf www.firstlove.at/beratungsstellen

First Love Klinik Landstraße,
1030 Wien, Juchgasse 25,
Telefon: 0677 624 133 70

First Love Klinik Donaustadt,
1220 Wien, Langobardenstraße 122,
Telefon: 0677 624 133 90

## INFORMATIONEN

www.firstlove.at

IMPRESSUM: Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF), 1210 Wien, ZVR-Zahl 605062078, www.oegf.at
GRAFIK: Photopic e.U., Mag. art. Stefan Pommer, 3683 Yspertal
DRUCK: Eigner Druck GmbH, 3040 Neulengbach
DIE ÖGF WIRD GEFÖRDERT VON: BKA: Sektion Familie und Jugend, MA57, WiGev, ÖGK, UNFPA
März 2023

# KONDOM GUIDE

**DAS PASSENDE KONDOM FÜR MEHR SICHERHEIT UND SPASS BEIM SEX**

Das Kondom ist neben dem Femidom das einzige Verhütungsmittel, das vor einer ungewollten Schwangerschaft sowie vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Richtige Anwendung und passende Größe sorgen für Sicherheit und ein tolles Gefühl!

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR FAMILIEN PLANUNG

## KONDOM-KAUF

Kondome zu kaufen zeigt Verantwortungsbewusstsein. Für dich mag es ungewohnt oder peinlich sein Kondome zu kaufen, aber für das Verkaufspersonal ist es Alltag. In Geschäften werden nur wenige verschiedene Größen verkauft. Im Internet können alle Größen bestellt werden. Kondome in allen Größen findest du z. B. bei www.kondomberater.de

## QUALITÄT

Die Kondommarke spielt keine Rolle. Wichtig ist das „CE"-Prüfzeichen und ein Ablaufdatum auf der Packung. In Österreich dürfen nur geprüfte Kondome verkauft werden. Der Preis eines Kondoms sagt nichts über die Qualität aus.

## GRÖSSE

Gut sitzende Kondome fühlen sich angenehm an und bieten optimalen Schutz. Für die Kondomgröße ist der Umfang des steifen Penis wichtig (nicht die Länge). Auf jeder Kondomverpackung findest du die nominale Breite des Kondoms. Das ist der halbe Umfang und wird in Millimetern angegeben, z. B. 52 mm. Je kleiner die Zahl, desto enger ist das Kondom geschnitten. Mit dem Maßband in diesem Flyer kannst du den Umfang deines Penis abmessen und die optimale Kondomgröße finden.

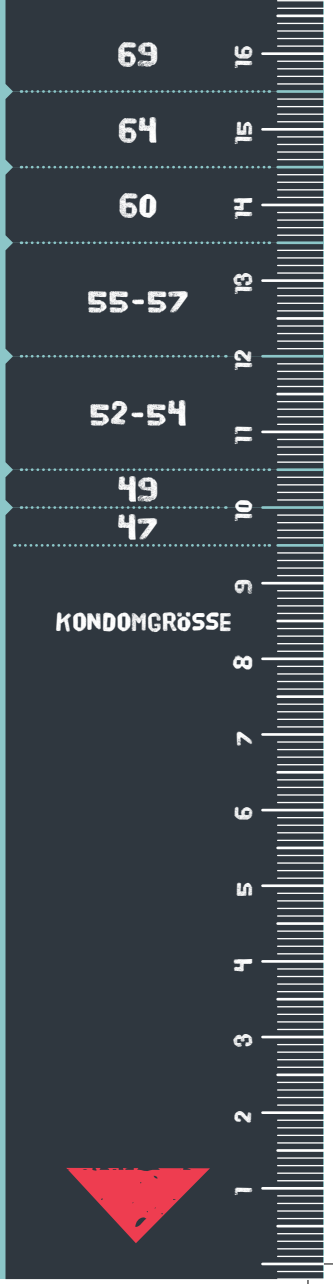
## ANWENDUNG

Die Kondomverpackung an einer gezackten Seite vorsichtig aufreißen und das Kondom herausdrücken.

Der Penis muss steif sein und die Vorhaut (sofern vorhanden) zurückgezogen werden.

Drücke den Zipfel (Reservoir) an der Spitze des Kondoms mit den Fingern der einen Hand zusammen und halte ihn fest. Setze das Kondom auf die Penisspitze und rolle es mit der anderen Hand über den Penis ab. Erst jetzt die zusammengedrückte Kondomspitze loslassen. Nur wenn es richtig aufgesetzt wurde, lässt sich das Kondom einfach abrollen.

Nach der Ejakulation wird der Rollrand des Kondoms am noch steifen Penis festgehalten und der Penis aus der Vagina oder dem After herausgezogen. Benutzte Kondome gehören in den Restmüll (nicht in die Toilette)!

Achtung: Wurde ein Kondom irrtümlich verkehrt herum aufgesetzt, darf es nicht umgedreht werden. Verwende ein neues Kondom. Auch vor der Ejakulation können schon Spermien austreten und sich auf dem Kondom befinden.

Wenn Fragen zum Kondom auftauchen, kannst du uns über die Online-Beratung „Herzklopfen" www.firstlove.at/herzklopfen jederzeit kostenlos und anonym erreichen.