

Kleine Tüten, große Tücken

Kondome sind gute Verhütungsmittel – wenn man richtig mit ihnen umgeht

Romantik ist schön, Sicherheit ist besser: Auch bei der schönsten Sache der Welt geht es um Gesundheitsschutz. Das heißt mit Blick auf Sex: Kondome benutzen. Aber an welchen Details erkennt man ein gutes Kondom?



Arp Blum

ist Facharzt für Urologie,
Zusatzbezeichnungen: Medikamentöse Tumorthherapie,
Andrologie, Palliativmedizin, Männergesundheit CMI
www.uro-meer.de

Die Qualitätsanforderungen für Kondomhersteller in Deutschland sind hoch. Stiftung Warentest hat verschiedenste Kondome getestet und dabei viele für gut befunden. Da geht es um Materialstärken, Größen, Formen (Reservoir, Noppen), die Belastbarkeit beim Aufblas- und Belastungstest, um Farben, Geschmacksrichtungen sowie die Qualität der Verpackung.

Sicherheit im luftleeren Raum

Aber auf viele Eigenschaften von Kondomen muss man selber achten, denn sie werden nicht von jedem Hersteller

beschrieben. Die Stärke der Kondomwand, meist 0,04 bis 0,1 mm, wird nicht auf jedem Kondom angegeben. Besonders dünne Kondome werden als „gefühlsecht“ angepriesen. Ob das auf Kosten der Sicherheit geht?

Am wichtigsten ist es, dass sich im Kondom keine Luftblase bildet, die beim Geschlechtsverkehr das Kondom zum Platzen bringen könnte. Dazu muss das Kondom genau passen. Und eben diese Größe wird nicht angegeben wie eine Schuh- oder Kleidergröße. Also kann man das im Vorfeld nicht wissen, sondern man kann es nur ausprobieren.

Latex mit Verfallsdatum

Viele Kondomsorten sind mit spermienabtötenden Gelen ausgestattet. Die Inhaltsstoffe werden selten angegeben, sie können aber für Allergien sorgen. Also gilt auch hier: Man muss die Kondome und ihre Verträglichkeit selbst testen.

Das gebräuchlichste Kondommateriale ist Latex. Wird es zu lange gelagert, so dass das Haltbarkeitsdatum überschritten wird, bleibt vom Latex nur ein wenig braunes Pulver übrig. Das bedeutet das Ende aller Elastizität, die für gute Kondome aber wesentlich ist. Also muss man unbedingt auf das Haltbarkeitsdatum achten.





Rainer Sturm/pixelio

Bestseller und Zweitplatziertes: Das Kondom ist das wichtigste Verhütungsmittel nach der Pille, es schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV. Kondome sind aus ultradünner Material und beeinträchtigen das Gefühl so gut wie gar nicht – bei richtiger Größe und bei richtigem Gebrauch.

Weitere Tipps gibt es hier:

Stiftung Warentest,
„test“ 04/2009

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

pro familia
www.profamilia.de

Probieren geht über Studieren

Die goldene Regel, dass Übung den Meister macht, gilt beim Gebrauch von Kondomen in besonderem Maße. Denn das Wichtigste ist, ein Kondom bei der Anwendung nicht zu beschädigen. Kondome gehören nicht ins Portemonnaie oder in die Nähe spitzer Gegenstände. Bevor die Verpackungstüte zerrissen wird, muss man das Einzelkondom darin zur Seite schieben. Dann bleibt es unbeschädigt. Das Aufreißen sollte unbedingt per Hand geschehen und auf keinen Fall sollte man die Tüte mit den Zähnen öffnen, erst recht nicht, wenn man eine Zahnsperre trägt. Und für alle Fälle gilt: Man sollte immer mindestens zwei Kondome zur Hand haben, falls eines zerreißt.

Also lautet das Fazit: Kaufen Sie mehrere gute Sorten Kondome, probieren Sie Sitz und Größe aus, beurteilen Sie Verträglichkeit, Farbe, Geruch und Geschmack – und nutzen Sie Ihre persönliche Lieblingssorte. Denn ohne Störungen und Sorgen kommt der Spaß von selbst!