

## Informationen zur Verhütung mit dem Kondom

Das Kondom ist ein Verhütungsmittel. Es wird benutzt, damit man beim Sex nicht schwanger wird. Das Kondom schützt auch vor Krankheiten, die beim Sex weitergegeben werden können. Also auch vor AIDS.

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann.

Kondome werden benutzt beim Vaginal-Sex (Penis in Scheide), beim Anal-Sex (Penis in Po) und auch beim Oral-Sex (Penis in Mund). Dabei ist es egal, ob ein Mann Sex mit einer Frau oder mit einem Mann hat.

### Wie sieht das Kondom aus?



Das Kondom gibt es in verschiedenen Farben und in verschiedenen Größen. Das Kondom ist aus Latex. Das ist so etwas wie Gummi.

Wichtig ist, dass auf der Packung das Zeichen CE zu sehen ist. Dann ist es ein gutes Kondom.

### Wie wirkt das Kondom?

Das Kondom fängt den Samenerguss des Mannes auf. So kommt kein Samen (Sperma) in die Scheide, den Po oder den Mund. So schützt es vor Krankheiten und Schwangerschaft.

### Wie wird das Kondom benutzt?

Das Kondom wird vor dem Sex über den steifen Penis gezogen. Es sollte die richtige Größe haben und gut passen. Das Überziehen des Kondoms muss man ein bisschen üben. Sie können sich das von einem Berater oder einer Ärztin an einem Modell zeigen lassen.

Nach dem Samenerguss wird das Kondom am Penis festgehalten. Dann ziehen Sie den Penis mit dem Kondom vorsichtig aus Scheide, Po oder Mund. Danach rollen Sie das Kondom vom Penis ab. Werfen Sie es in den Müll.

### Kann ein Kondom platzen oder abrutschen?

Wenn ein Kondom zu eng ist oder falsch über den Penis gezogen wird, kann es platzen. Wenn es zu locker ist, kann es abrutschen. Das Kondom kann kaputt gehen, wenn Sie Öle oder Cremes als Gleitmittel benutzen.

Benutzen Sie nur ein Gleitmittel, das für Kondome geeignet ist.

Auf jeder Kondompackung steht ein Datum. Hier können Sie sehen, wie lange das Kondom haltbar ist.

Manchmal kann ein Kondom platzen oder abrutschen. Beim Vaginal-Sex (Penis in Scheide) kann es dann sein, dass die Frau schwanger wird.

### Wo gibt es Kondome?

Kondome können Sie kaufen. Es gibt sie in Drogerien, Apotheken, Sex-Shops, Kaufhäusern und Tankstellen.



### Information und Beratung bei

- Sexual- und Partnerschaftsproblemen unerfülltem Kinderwunsch
- psychischen Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Konflikten und Krisen während und nach einer Schwangerschaft

### Schwangerschaft und Geburt

- Schwangerschaftstest
- Geburtsvorbereitung
- Information über soziale Hilfen
- Beratung zu vorgeburtlicher Diagnostik
- Rückbildungsgymnastik

### Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 219

- Beratung bei Schwangerschaftskonflikt
- Bescheinigung der gesetzlich vorgeschriebenen Pflichtberatung vor einem Schwangerschaftsabbruch

### Verhütung

- Beratung zu allen Verhütungsmethoden
- Anpassen von Diaphragma, Portiokappe und LEA
- Verschreiben der Pille, Einlegen einer Spirale – auch zur Nachverhütung

### Sexualpädagogik

- Info-Veranstaltungen für Schulklassen, Jugendgruppen und Multiplikatoren
- Fortbildung für Multiplikatoren
- Projekte für Jugendliche

Illustrationen: Jutta Bauer, Hamburg

Familienplanungszentrum  
Bei der Johanniskirche 20  
22767 Hamburg  
Telefon 040 - 439 28 22  
Fax 040 - 43 74 91  
fpz@familienplanungszentrum.de  
www.familienplanungszentrum.de



### Der Weg zum FPZ

Mit der S-Bahn bis Bahnhof Holstenstraße, dem Bus 3 oder 15 bis Sternbrücke oder den Bussen 20, 25 oder 183 bis Max Brauer Allee (Mitte)

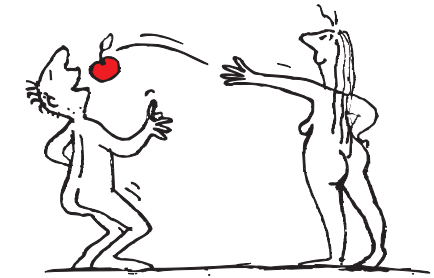
### Öffnungszeiten und Sprechstunden

Montag 10-13 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 16-19 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

### Telefonische sind wir zu erreichen

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10-13 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 16-18 Uhr

Telefon 040 / 439 28 22



# FAMILIEN PLANUNGS ZENTRUM

## Das Kondom

Informations-Material  
in leichter Sprache