



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.



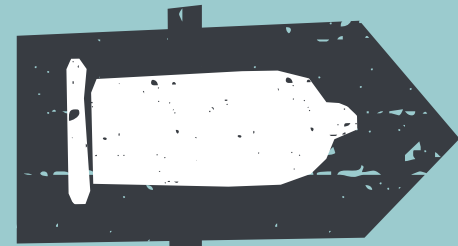
BERATUNGSSTELLEN

www.firstlove.at
First Love Krankenanstalt Rudolfstiftung /
Klinik Landstraße, 1030 Wien, Juchgasse 25,
1. Stock, Schwangerenambulanz
Telefon: 0677 624 133 70
Montag und Mittwoch 14.00 - 18.00 Uhr
(Anmeldung bis 17.30 Uhr)

First Love SMZ-Ost / Klinik Donaustadt,
1220 Wien, Langobardenstraße 122, 1. Stock,
Gynäkologische Ambulanz
Telefon: 0677 624 133 90
Freitag 14.00-17.00 Uhr (Anmeldung bis 16:30 Uhr)



IMPRESSUM: Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF),
Brünner Straße 68/A/15, 1210 Wien, ZVR-Zahl 605062078, www.oegf.at
www.firstlove.at | Grafik: Photopic e.U., Mag. art. Stefan Pommer, 3454
Sitzenberg-Reidling. | Druck: Eigener Druck, 3040 Neulengbach | Die ÖGF
wird gefördert von BMAFJ Sektion II: Familie und Jugend, MA57, WGV
und ÖGK.



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 die Verkäufer*innen 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



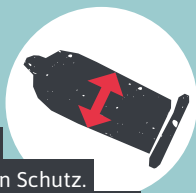
QUALITÄT

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 deinen 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 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 Onlineberatung „Herzklopfen“ www.firstlove.at/herzklopfen jederzeit kostenlos und anonym erreichen.

KONDOMGRÖSSE

69

16

64

15

60

14

55-57

13

52-54

12

49

11

47

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1