



KONDOMKOLLEN 2025

En rapport från RFSU om nordbornas attityd
och beteende kring sex och kondom.

INTRO

Om Kondomkollen

Sedan 2009 har RFSU årligen genomfört en nordisk undersökning för att kartlägga nordbornas sex- och kondomvanor. Undersökningen omfattar områden inom målgruppens användning, attityd, kunskap och beteende, med särskild fokus på unga i åldersgruppen 16-35 år.

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i augusti 2025 som en onlineundersökning via Bilendis panel i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Datainsamlingen riktades mot ett riksrepresentativt urval av personer mellan 16 och 65 år, med över 1 000 intervjuer genomförda i målgruppen i samtliga länder och ett särskilt fokus på åldersgruppen 16-20 år. Resultaten jämförs delvis med tidigare genomförda undersökningar från somrarna 2019, 2020, 2022, 2023 och 2024. Statistisk säkerhet har säkerställts genom signifikanstester.



NORDISK SAMMANFATTNING

ANVÄNDNING

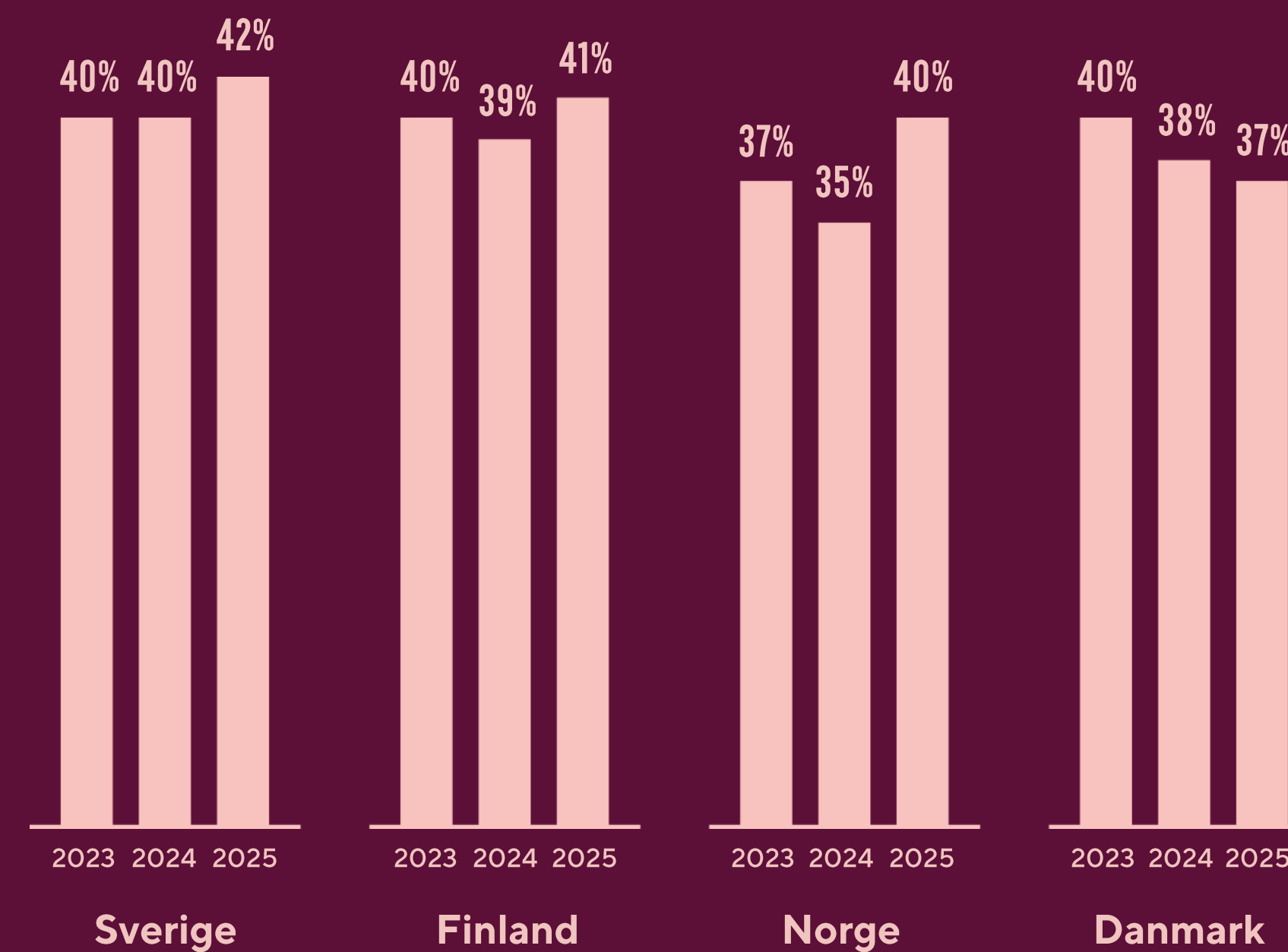
KONDOMANVÄNDNINGEN I NORDEN ÖKAR IGEN – MEN INTE I DANMARK

Under 2024 skedde ett trendbrott i nordbornas kondomanvändning när andelen som använde kondom minskade i samtliga länder förutom Sverige, där utvecklingen låg still. Under 2025 vände trenden åter uppåt – i Sverige ökade kondomanvändningen från 40 till 42 procent och i Finland från 39 till 41 procent. Allra mest ökade kondomanvändningen i Norge, från 35 till 40 procent, vilket innebär den högsta kondomanvändningen som uppmätts i Norge på 5 år.

I Danmark fortsatte istället användningen av kondom att minska, från 40 procent 2023, 38 procent 2024 och nu 37 procent 2025. Det innebär att danskarna numera är sämst i Norden på att använda kondom.

Kondom är fortsatt det vanligaste preventivmedlet i Norden, 29 procent uppger att det är deras vanligaste preventivmedel (2024 var motsvarande siffra 28 procent).

Kondomanvändningen i Norden

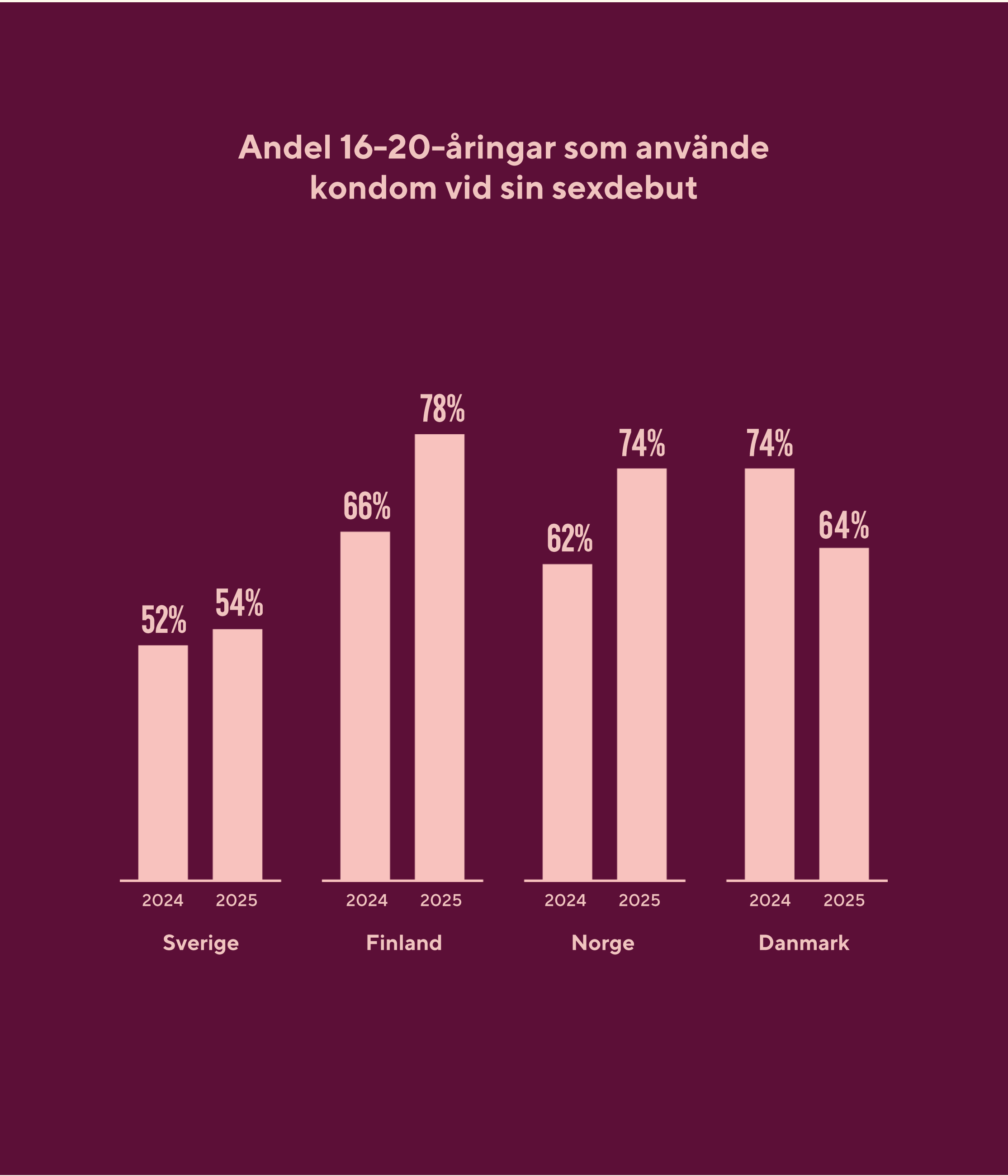


ANVÄNDNING

FLER UNGA ANVÄNDE KONDOM VID SIN SEXDEBUT – SVENSKA UNGDOMAR FORTFARANDE SÄMST

Andelen unga mellan 16–20 år som använde kondom vid sin sexdebut har ökat i samtliga nordiska länder utom i Danmark där den minskade från 74 till 64 procent. Trots detta är det dock fortsatt svenska ungdomar som i lägst grad använder kondom vid sexdebuten (54 procent). Högst är användningen bland finländska ungdomar (78 procent) följt av norska (74 procent).

Även andelen unga (16–20 år) som använde kondom senaste gången de hade sex med en ny partner har ökat, i Sverige från 47 till 50 procent, i Norge från 50 till 56 procent och i Finland från 60 till 68 procent. I Danmark har även denna andel minskat, från 61 procent 2024 till 50 procent i år.



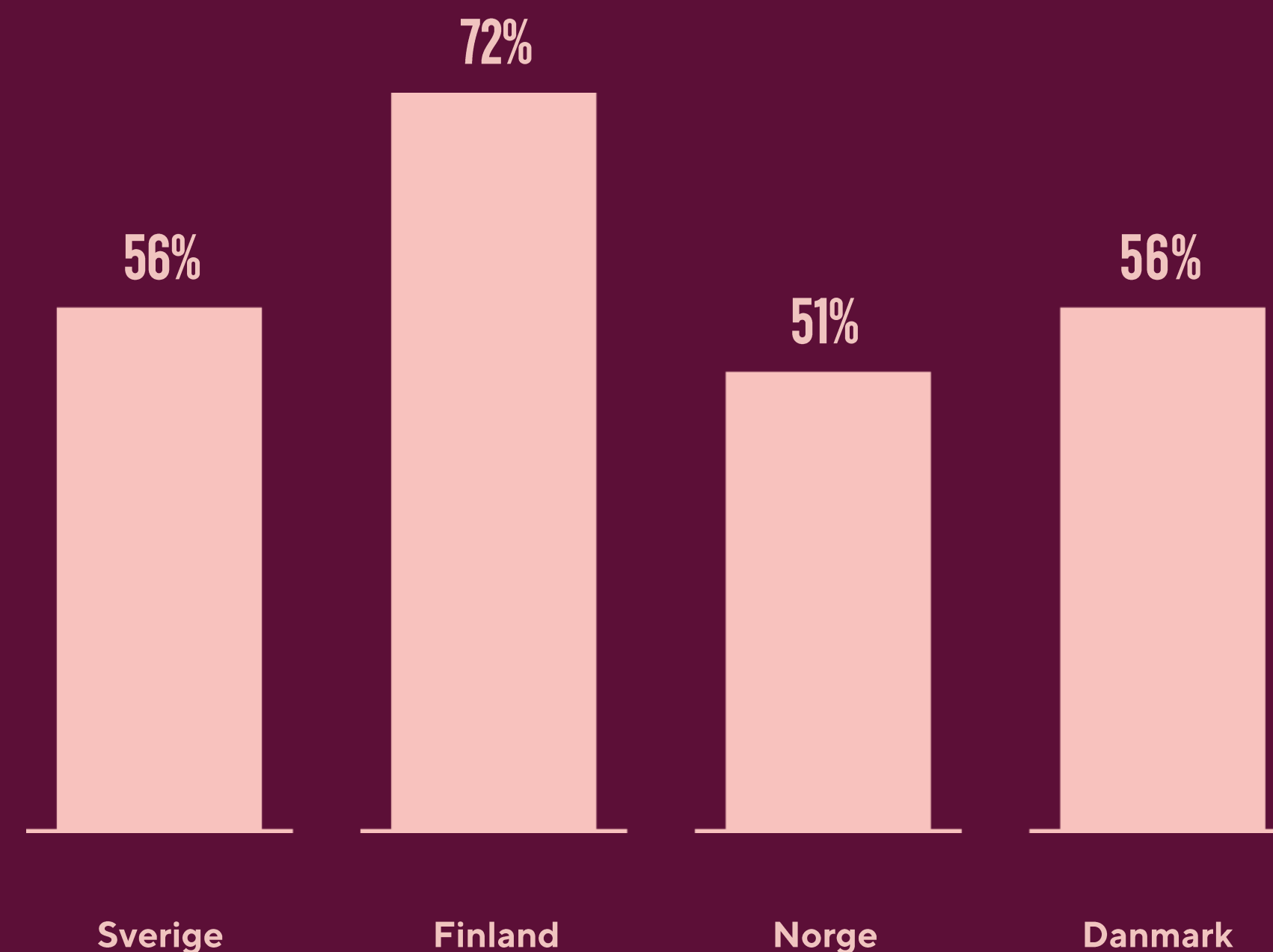
ANVÄNDNING

SVÅRAST FÖR NORRMÄNNEN ATT FÖRESLÅ KONDOM – ENKLAST FÖR FINLÄNDARNA

72 procent av finländarna tycker att det är lätt att föreslå kondom vid sex med en ny partner, vilket är fortsatt högst i Norden. I övriga länder är det färre som upplever det som lätt, 56 procent i Sverige, 56 procent i Danmark och 51 procent i Norge. 2024 var motsvarande siffra i Norge 53 procent, vilket innebär att andelen som upplever det som lätt att föreslå kondom minskat något.

Norge också är det land där man tycker det är svårast att föreslå kondom andra gången om det inte användes första gången man hade sex med någon. 48 procent av norrmännen uppger att kondom blir svårare att föreslå andra gången, att jämföra med 35 procent i Sverige, 31 procent i Danmark och 26 procent i Finland.

Andel som tycker det är lätt att föreslå kondom vid sex med en ny partner

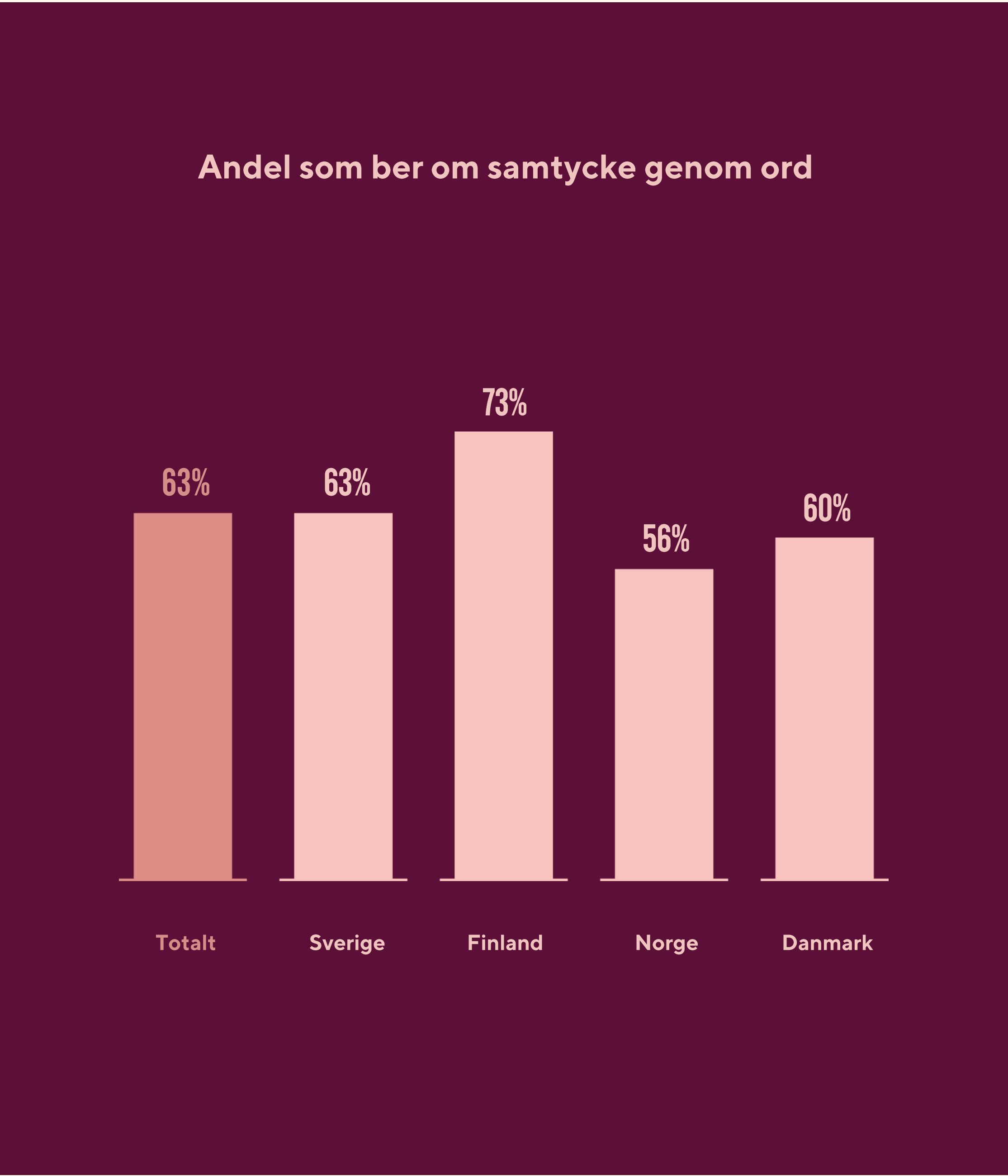


ANVÄNDNING

FINLÄNDARE BER OM SAMTYCKE GENOM ATT FRÅGA – NORRMÄNNEN ANVÄNDER KROPPSSPRÅK

Finländare är fortsatt de nordbor som i störst utsträckning använder ord för att be om samtycke i samband med sex, 73 procent initierar sex genom att ställa en rak fråga. Näst vanligast är det verbala tillvägagångssättet bland svenskarna, där 63 procent använder sig av en rak fråga, och därefter danskarna där 60 procent använder denna metod.

I Norge är frågan mindre vanlig (56 procent), istället föredrar norrmännen att initiera sex genom kroppsspråk (71 procent). Andelen normän som ber om samtycke genom att fråga har också minskat sedan föregående år, då motsvarande siffra var 59 procent.



A close-up, shallow depth-of-field shot of a yellow rubber duck floating in a bathtub. The water is filled with thick, white, bubbly foam. The duck is positioned in the center of the frame, slightly behind the large text. The background is out of focus, showing a wooden towel rack with folded towels and the white edge of the bathtub. The floor is tiled with light-colored hexagonal tiles. A purple towel is on the left and a red towel is on the right, both partially visible and out of focus.

SVERIGE

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, screaming with her mouth wide open and eyes closed. She is in a shower, with white foam and water visible around her neck and shoulders. The background shows a white shower wall with circular jets. A large, bold, white text "ANVÄNDNING" is superimposed over the center of her face.

ANVÄNDNING

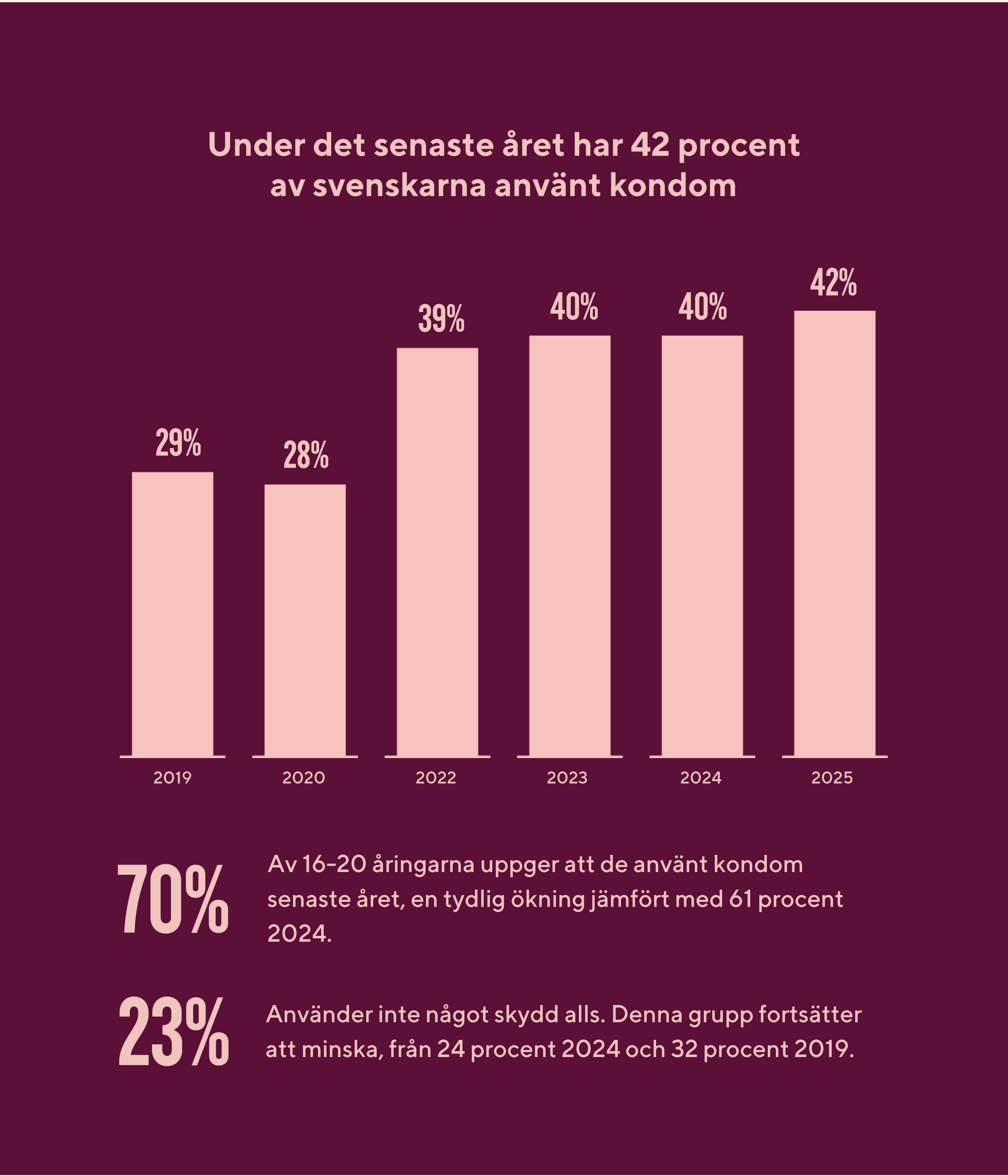
ANVÄNDNING

KONDOMANVÄNDNINGEN ÖKAR BLAND UNGA

Det senaste året har 42 procent av svenskarna använt kondom, vilket är en viss ökning jämfört med de senaste tre åren då andelen varit i princip oförändrad (39 procent 2022, 40 procent 2023 och 40 procent 2024).

De som står för den ökade kondomanvändningen är unga, 58 procent av 16-35 åringarna har använt kondom senaste året, jämfört med 56 procent 2024. Störst är ökningen i kondomanvändning bland de yngsta, 70 procent av 16-20 åringarna uppger att de använt kondom senaste året, jämfört med 61 procent 2024.

Andelen som inte använder något skydd fortsätter samtidigt att minska, och uppgår nu till 23 procent (jämfört med 24 procent 2024 och 32 procent 2019).



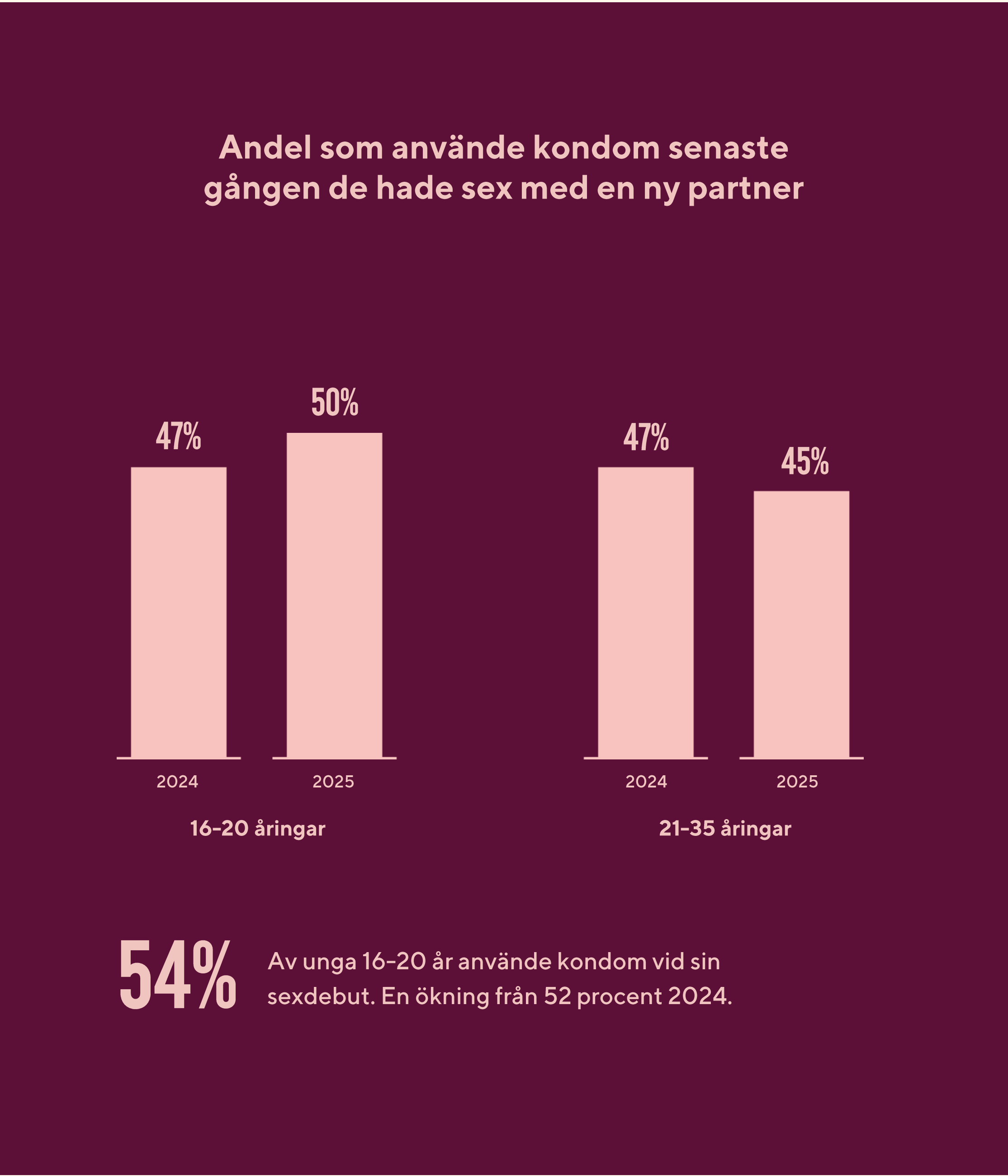
ANVÄNDNING

FLER UNGA ANVÄNDE KONDOM VID SEX MED NY PARTNER OCH VID SIN SEXDEBUT

42 procent av svenskarna använde kondom senaste gången de hade sex med en ny partner, vilket är en viss minskning jämfört med föregående då motsvarande andel var 44 procent. Även andelen unga mellan 21-35 år som använde kondom senaste gången de låg med någon ny minskade från 47 till 45 procent.

Bland de yngsta mellan 16-20 år ökade däremot andelen som hade kondom senaste gången de hade sex med en ny partner, från 47 till 50 procent.

Andelen unga mellan 16-20 år som använde kondom vid sin sexdebut har också ökat från 52 procent 2024 till 54 procent 2025.



ANVÄNDNING

KONDOM SVENSKARNAS POPULÄRASTE PREVENTIVMETOD – HORMONELLA ALTERNATIV VANLIGT BLAND YNGRE

Kondom är den populäraste preventivmetoden bland svenskarna, 29 procent uppger att kondomen är deras vanligaste preventivmetod. Detta följs av p-piller, minipiller, P-stav eller P-ring (16 procent) och spiral (12 procent).

Bland yngre mellan 16–35 år är dock de hormonella alternativen vanligare än i resten av befolkningen, 32 procent uppger att kondom är deras vanligaste preventivmedel och 25 procent använder hormonella preventivmedel. Bland de yngsta är de hormonella alternativen till och med vanligare än kondom, 37 procent använder p-piller, minipiller, P-stav eller P-ring medan 33 procent använder kondom.

De vanligaste anledningarna till att använda kondom är skydd mot graviditet (43 procent) och könssjukdomar (34 procent) följt av att man inte vill använda preventivmedel som innehåller hormoner (22 procent). Andelen som väljer kondom för att undvika hormonella preparat har ökat sedan 2024, då motsvarande siffra var 29 procent.



A close-up photograph of a man with a beard and tattoos lying on a blue surface. His eyes are closed, and his mouth is open, showing his teeth. The word "ATTITYD" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of his face.

ATTITYD

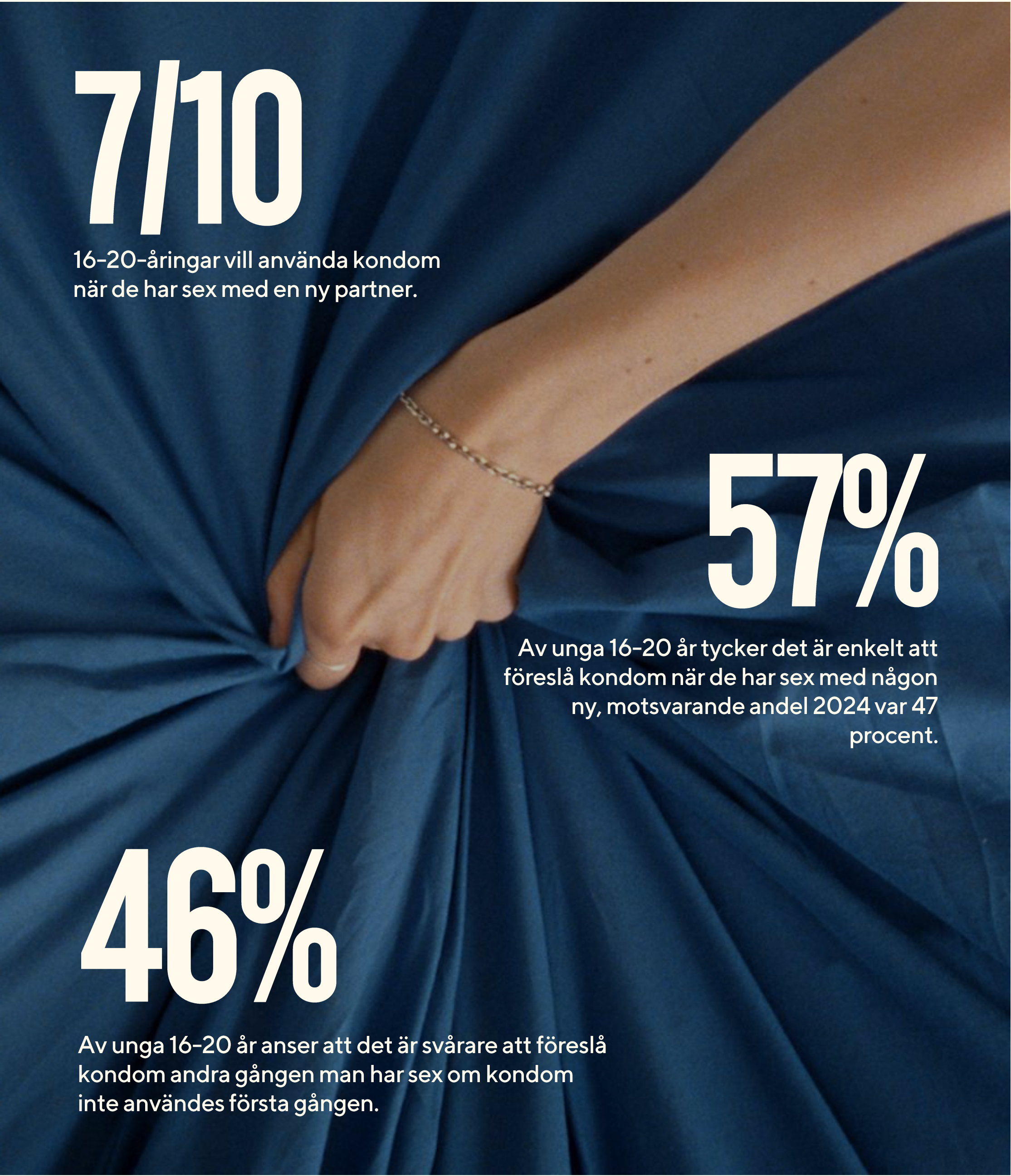
ATTITYD

FLER UNGA VILL ANVÄNDA OCH TYCKER
DET ÄR LÄTT ATT FÖRESLÅ KONDOM –
MEN SVÅRARE OM DET INTE ANVÄNDES
FÖRSTA GÅNGEN

Svenskarnas intention att använda kondom har minskat något sedan förra året, 66 procent anger att de skulle använda kondom med en ny partner – jämfört med 68 procent 2024. Bland 16-20-åringarna har utvecklingen dock gått i motsatt riktning – 70 procent har intentionen att använda kondom när de har sex med någon ny, en ökning från 65 procent förra året.

56 procent tycker det är lätt att föreslå kondom när de har sex med en ny partner, vilket är i linje med föregående år då motsvarande andel var 55 procent. Bland de yngsta, mellan 16-20 år, har andelen som tycker det är enkelt att föreslå kondom ökat från 47 till 57 procent.

Fler unga (16-20 år) anser samtidigt att kondom är svårare att föreslå andra gången man har sex med någon, om det inte används vid första tillfället. 46 procent av 16-20-åringarna tycker att det är svårare, jämfört med 35 procent i totala befolkningen.



ATTITYD

FORTSATT POSITIVA ASSOCIATIONER TILL KONDOM – FLER UNGA UPPFATTAR DEN SOM SEXIG

Associationerna till den som föreslår kondom är fortsatt positiva, de vanligaste är ansvarstagande (61 procent), vuxen (43 procent) och omtänksam (42 procent).

Bland unga är det också vanligare att kondomen uppfattas som något sexigt, 12 procent av 16–20 åringarna och 7 procent av 21–35-åringarna uppfattar en person som föreslår kondom som sexig, jämfört med 5 procent bland 36–65 åringarna.

Så uppfattas en person som föreslår
kondom enligt svenskarna

ANSVARSTAGANDE 61% (2024: 57%)

VUXEN 43% (2024: 44%)

OMTÄNKSAM 42% (2024: 42%)

ERFAREN 26% (2024: 27%)

SJÄLVSÄKER 25% (2024: 23%)

KOMMUNIKATION

A close-up photograph of a person's hand resting on the top edge of a dark wood headboard. The hand is adorned with a silver ring and a matching bracelet. A colorful tattoo of a bouquet of flowers is visible on the forearm. The background is a wall with a textured, light-colored fabric or paper covering. The word 'KOMMUNIKATION' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

KOMMUNIKATION

UNGA BÄTTRE PÅ ATT KOMMUNICERA OM SEX – OCH UPPFATTAR KOMMUNIKATIONEN SOM VIKTIGARE

63 procent tycker kommunikation är en mycket viktig del av en tillfredsställande sexuell upplevelse, en andel som är något högre bland kvinnor (68 procent) än män (58 procent) och högre bland unga 16–35 år (65 procent) än äldre 36–65 år (62 procent).

Unga är också de som anser sig vara bäst på att kommunicera kring sex med sin partner. 72 procent av 16–35 åringarna anser att de är bra på att kommunicera kring sex, jämfört med 68 procent bland 36–65-åringarna.

Bäst är svenskarna på att kommunicera var de egna gränserna går (74 procent). Fler är bättre på att kommunicera kring partners preferenser (71 procent) än sina egna (67 procent).

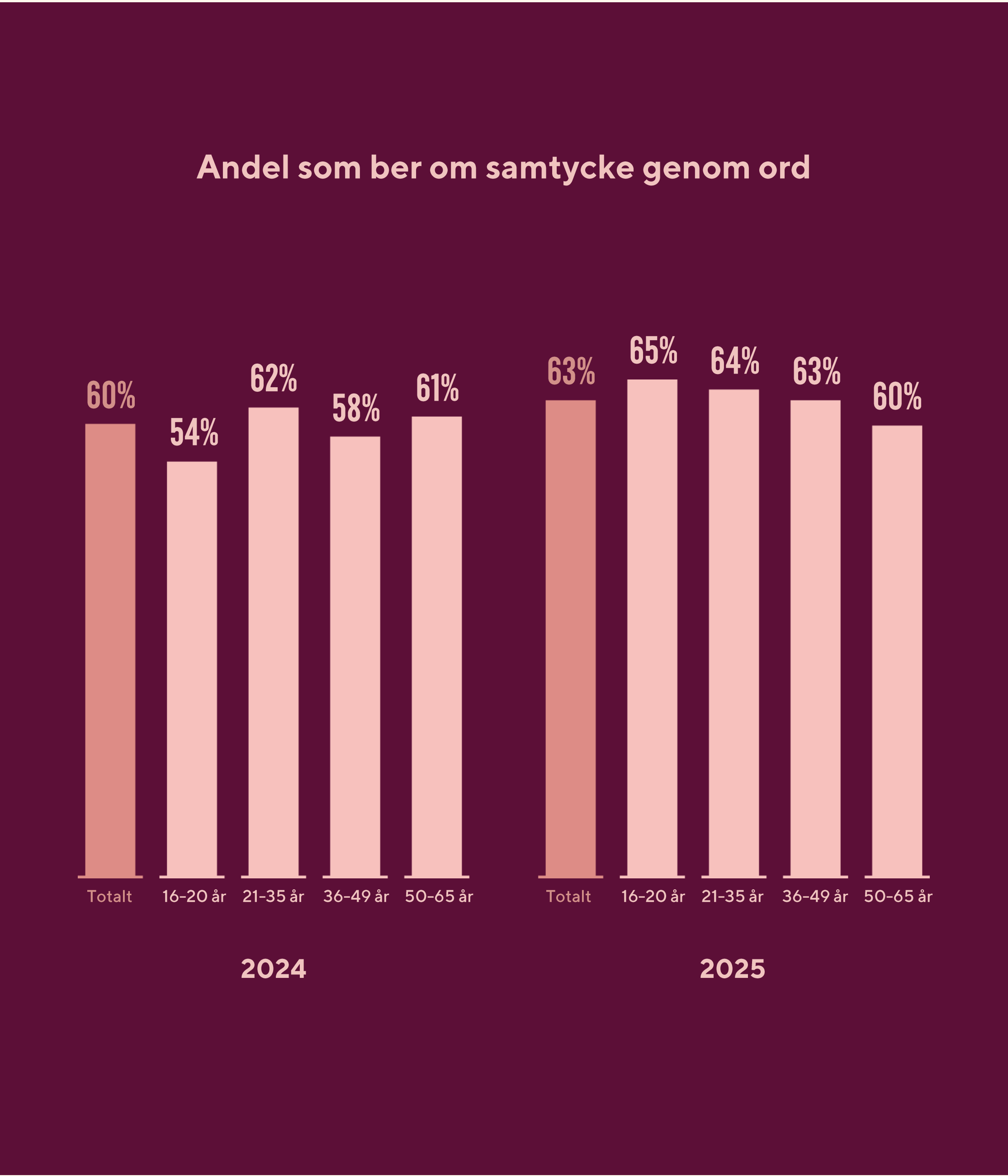


KROPPSSPRÅK VANLIGASTE SÄTTET ATT BE OM SAMTYCKE – UNGA MER VERBALA ÄN ÄLDRE

När det gäller hur sex initieras använder sig 63 procent av svenskarna av en rak fråga, vilket är en ökning jämfört med förra året då motsvarade siffra var 60 procent. Vanligast är dock att använda sig av kroppsspråk (70 procent).

Vanligast är den raka frågan som tillvägagångssätt bland yngre mellan 16–35 år (64 procent) medan färre äldre mellan 50–65-år använder sig av denna metod (60 procent). Bland de yngsta 16–20 år har andelen som verbalt ber om samtycke ökat från 54 till 65 procent mellan 2024 och 2025.

Vanligaste associationerna till samtycke är respekt (74 procent), självklart (57 procent) och ömsesidighet (53 procent). Unga mellan 16–20 år har generellt starkare associationer till ordet och kopplar det i högre utsträckning än andra till tydlighet, villighet, acceptans och godkännande.





FOR THE FREEDOM OF EVERY BODY

Undersökningen genomfördes med hjälp av Bilendis onlineundersökning i paneler i Sverige, Norge, Finland och Danmark i augusti 2025.