



Kondompraktika

[Praktika: folkbok med råd och rön]

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? Anmäl dig på www.rfsu.se/medlem.

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på www.rfsu.se.

Tio fakta om penis och kondom

Storleken har vanligtvis ingen betydelse för njutningen – man är generellt sett lika nöjda med sitt sexliv, oavsett hur stor eller liten kuken är - men den kan ha betydelse, när det gäller att använda kondom.

Om unga killar eller män säger att de tycker att kondomerna är för små, viftas det ofta bort som typiskt grabbigt skryt. Visst, så kan det vara. Inte minst unga killar skämtar gärna om storleken. Men frågan bör tas på allvar. Visserligen är det sant att det knappast finns någon penis som är så stor att den inte ryms i en kondom, eftersom kondomer är så töjbara. Ändå är det motsatta påståenden också sant – kondomen kan vara eller kännas för liten och trång. Men då är det sällan

längden på penis som är problemet, utan tjockleken, formen eller storleken på ollonet. Alla kondomer passar inte heller alla personer. Det finns olika sorter och man får prova sig fram till sin egen favorit. För andra spelar det ingen större roll vilken kondom det är. Alla funkar. Det är också bra att kolla hur förpackningen på de kondomer man har ser ut innan man har sex, så att man vet hur de öppnas. Det vi skriver här om kondomer gäller oavsett vem man har sex med.

Fakta 1: Längden

En kondom är runt 18 cm lång och få penisar är längre än så vid stånd. De flesta har ett stånd som är mellan 10 och 16 centimeter lång och en del har kortare eller längre än så.

Är ståndet längre än kondomen är det i allmänhet inte något problem. Det gör ingenting att kondomen inte når ända ner till penisroten. Enda risken är att kondomen kan glida upp en bit under samlaget och i värsta fall glida av. Åtminstone om penisen är relativt smal, så att kondomen inte sitter åt ordentligt. Man får vara lite observant på att det inte händer.

Däremot kan det kännas lite besvärligt om man har en kort penis. En del tycker att det känns lite obehagligt att kondomen skrynklar sig; de får en känsla av att det är prassligt, lite som att man har en påse på sig och inte en åtsittande kondom. Ett sätt att lösa det på är att dra kondomen över pungen också. Då får kondomen fäste och stannar kvar. Det brukar kräva

lite övning att lyckas med det, eftersom testiklarna i pungen gärna glider omkring och vara lite besvärliga att få in i kondomen. Därför är det bra att prova när man onanerar. Hur lätt eller svårt det är beror förstås också på hur stor pung man har och hur känslig ens pung är (en del tycker inte att det är så skönt med det extra tryck som uppstår mot pungen – medan andra tycker att det höjer känslan och njutningen). Har man en stor pung kan det vara svårt att dra den hela vägen över. Då kan man prova Grande, eller någon annan kondom, som är något längre och bredare än andra kondomer. För de flesta går det bra med vilken kondom som helst. Ett annat sätt är att använda en så kallad kukring utanpå kondomen. Då håller kukringen kvar kondomen på penis.

Fakta 2: Formen

Den som har en konformad penis, alltså en penis som är tjockare vid roten och smalare i toppen, kan råka ut för att kondomen halkar av. Liksom för den som har en kort penis, kan man lösa problemet genom att dra kondomen över pungen också, se under ”Fakta 1: Längden” och ”Fakta 8: Pungen”. Man kan också prova en kondom som har något mindre bredd (omkrets) och klämmer åt lite mer.

Ett annat sätt att få kondomen att stanna kvar på, är att trä en kukring om penisen efter det att man har trätt på kondomen. Det finns ringar i olika material, till exempel gummi/latex, läder och silikon

och också sådana med kardborreband som man kan dra åt, ungefär som ett bälte. Silikonringarna är töjbara. En del tycker att kukringar ökar njutningen. De används också för att hålla erektionen eller få en hårdare erektion, då kukringen minskar blodflödet ut från penis. Exempelvis är det vanligt att män med ryggmärgsskador använder kukring. Kukringar kan man exempelvis köpa på internet eller på vissa apotek.

Observera dock att om man spänner åt kukringen väldigt hårt runt penis, så att blodflödet i princip stoppas, bör man inte ha den på längre än tjugo minuter. Annars kan det orsaka skador på blodkärlen.

Många har penisar som böjer sig lite eller har en mer påtaglig krökning uppåt eller neråt eller åt sidan. Det har ingen betydelse för att använda kondom. Däremot kan de som har en kraftig böjning neråt tycka att det är lite besvärligt att trä på kondomen, eftersom man får lov att börja påträddandet liksom nerifrån i stället för uppifrån. Det gör att penisen kan gunga undan när man ska börja trä på kondomen. Men det brukar lösa sig med träning.

Fakta 3: Stort ollon

De som har stora ollon tycker ibland att det är svårt att få på kondomen. Gummiringen på kondomen är helt enkelt för liten för ollonet. Då kan det vara bra att rulla ut kondomen ett par varv (inte mer), föra in

fingrarna i kondomen - med fingrarna på insidan och tummen på utsidan - och töja ut gummiringen genom att först liksom stretcha den, hålla kvar den uttöjd och sedan trä kondomen över ollonet ungefär som man trär på en mössa över huvudet. Därefter rullar man ner kondomen som vanligt. Man får lov att vara lite försiktig när man för in fingrarna i kondomen, så att man inte skadar kondomen med naglarna.

Fakta 4: Tjockleken

Ett mer tekniskt ord för tjockleken är omkretsen. Givetvis varierar omkretsen mycket mellan olika personer. Omkretsen brukar vara mellan åtta och sexton centimeter vid erektion, men varierar stort mindre. Omkretsen mäter man med ett måttband runt

penisroten. Även här gäller att alla kondomer passar. De är så töjbara att de passar en tjock penis. Men en del tycker att kondomen smiter åt för hårt och ger en tryckande känsla, som är obehaglig eller till och med gör ont. Den känslan kan lindras om man droppar lite vatten- eller silikonbaserat glidmedel i kondomen innan man trär på den. Då glider penisen inne i kondomen. Men man får vara försiktig och uppmärksam – har man för mycket glidmedel finns det risk att kondomen halkar av. Det kan man dock lösa med hjälp av en kukring, se ”Fakta 2: Formen”. Grande är den kondom som har störst bredd (omkrets) och som kan rekommenderas om man har en tjock penis. Det finns också kondomer som har ”loose fit”, alltså att de är gjorda för att sitta lite löst, som man kan prova.

Fakta 5: Ståndet - varierande hårdhet

Självklart är erektionen en förutsättning för att man ska kunna sätta på kondomen. Det vet de flesta. Så det är väl inte mycket att orda om. Annat är det om man inte har erektion.

Det är ganska vanligt att man har varit med om att ståendet går ner under proceduren att ta fram, öppna och sätta på kondomen. Det kan bero på nervositet inför själva avbrottet, eller att man plötsligt bryter upplevelsen och kåtheten, för att tänka på en praktisk detalj: att sätta på kondomen. Det kan också bero på att det tar för lång tid att sätta på kondomen.

Även att man så påtagligt fokuserar på könet kan kännas påfrestande. Ståndet - underförstått njutningen och kåtheten – är så uppenbart och kan inte döljas eller kläs in i närhet eller romantik. Man kan känna sig avklädd även känslomässigt när ståndet blir så tydligt. För en del kan denna tydliga njutning eller kåthet kännas genant.

Prestationskrav kan också göra så att ståndet viker sig. Det funkar under hånglet och kyssarna, men när kläderna åker av, eller partnerns händer trevar i byxorerna eller smeker könet kan önskan om samlag plötsligt förbytas till ett krav att genomföra ett lyckat samlag – och så slaknar penisen. Det kan hända när man är förälskad – man vill då så mycket och det känns extra

viktigt att visa hur mycket man gillar och tänder på den andre, att ståendet går ner. Även stress kan göra att man har svårt att hålla ståendet.

Ibland mjuknar ståendet så mycket att det är svårt eller omöjligt att sätta på kondomen eller att genomföra samlaget, framför allt om man vill ha ett analt samlag. Det har hänt de flesta någon gång. Det är inte så mycket annat att göra än att fortsätta med andra saker, som att smeka, kyssas, smeka andra delar av kroppen tills man kanske får stånd igen. Ju mer man kan koppla kondomen till njutning, desto lättare är det antagligen att använda kondom. Ett sätt att främja kondom-användning är att män tillåter sig att vara ett sexuellt ”objekt”, att låta sig njuta och ta emot njutning av sin

partner. Att inte vara så inriktad på själva samlaget (penetrationen).

Att känna till sin egen njutning och ha kunskap om sexualitet underlättar sannolikt kondomanvändningen. Den som vet om att ståndet kan vara olika starkt under tiden man har sex, blir kanske inte så orolig om ståndet går ner lite en stund. Den vet att ståndet antagligen kommer att bli hårdare igen. Är man nöjd med sig själv och inte skäms för sin njutning, är det nog lättare att också sätta på kondomen, och klara av den tydliga uppmärksamhet det innebär att ta på kondomen. Ibland kommer inte ståndet tillbaka – trots att man känner sig kåt – och då är det viktigt att tänka på att det inte är ovanligt, man kan liksom inte beordra

fram ståndet. Och det går att ha skönt sex på andra sätt då. Även om det är en annan situation när man är tillsammans med en partner, så är det bra att ha övat att sätta på kondom när man onanerar.

Fakta 6: Förhuden

Om man har förhud är det bra att dra tillbaka förhuden innan man rullar på kondomen helt och hållet (när man rullat på kondomen en liten bit, drar man upp lite av förhuden igen). Det gör att kondomen sitter säkrare. Men allra viktigast är att använda kondom om man har penetrerande sex, inte exakt hur man sätter på den.

Det brukar inte påverka kondomanvändningen nämnvärt om man är omskuren eller inte har förhud. En del som inte har förhud tycker dock att ollonet blir

för torrt, när de använder kondom. Då kan man ta en liten klick eller droppe vatten- eller silikonbaserat glidmedel på ollonet innan man sätter på kondomen, för att minska friktionen. Men för mycket glidmedel kan medföra att kondomen glider av, så man får vara lite uppmärksam på att det inte händer.

Har man trång förhud kan det vara lite besvärligt att dra tillbaka förhuden. Det kanske inte är något problem om man har samlag utan kondom men att det är besvärligt när man ska sätta på kondomen. Om förhuden inte är tillbakadragen ökar friktionen mot kondomen, som i sin tur ökar risken för att kondomen ska gå sönder. Det ökar också risken för att kondomen kan halka av.

Om förhuden är för trång går det att åtgärda. En lite för trång förhud kan ibland ”tränas” bort genom att man under en tid försiktigt drar förhuden fram och tillbaka över ollonet och på så sätt töjer förhuden. Men det ska inte göra ont att göra detta. Om det inte går att dra tillbaka förhuden eller gör ont kan det lösas med kortisonsalva (som man stryker på förhuden) eller med en enkel operation – kontakta ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för val av behandling. Om man är yngre än 15 år kan det vara värt att vänta med behandlingen, eftersom små förträngningar kan försvinna under puberteten.

Fakta 7: Känslighet

En del tycker att det gör ont att använda kondom. I vissa fall beror det, som vi nämnt, på tjockleken. Men det kan också vara så att man är väldigt känslig för beröring, vilket gör att en del tycker att kondomer stasar, det vill säga klämmer åt för hårt. För en del hjälper det då att använda lite vatten- eller silikonbaserat glidmedel, som gör att kondomen rör sig en aning under samlaget.

En del tycker att kondomen minskar känslan och njutningen på ett märkbart sätt. Det finns då tunna kondomer, som man kan prova, eller bredare varianter som gör att penisen rör sig lite mer inne i kondomen.

Också när det gäller detta kan en liten klick glidmedel i kondomen hjälpa.

För andra minskar kondomen känslan på ett positivt sätt: En del tycker att de kommer för snabbt, därför att penis är så känslig för beröring eller när man kommer in i någon. Då kan kondomen göra så att man kan fortsätta längre.

Fakta 8: Pungen

Pungen är känslig för beröring. Hos en del mer, hos andra mindre. Många tycker att det är skönt att dra kondomen över pungen, att det ger en större njutning. När man trär på kondomen på penis, kan man alltså fortsätta att trä den också över pungen. Man tar då

ett försiktigt tag i latexringen på kondomen (med fingrarna på insidan och tummen på utsidan) och töjer ut kondomen och omsluter pungen med den. Det kan kräva lite övning, gärna under onani. Det finns en risk att kondomen går sönder, antingen för att man töjer den för snabbt och bryskt eller för att man råkar rispa den med naglarna. Därför är det bra att ha ett par extra kondomer i beredskap, om man vill att pungen också ska få vara med i kondomen. Om man har rakat pungen och har stubb kan det också påverka kondomen och öka risken att den rispas och går sönder. Känn i så fall efter hur slätrakad pungen känns. Om det känns lite stubbigt, raka på nytt.

Fakta 9: Vassa hår

I sällsynta fall kan könshår göra så att kondomen går sönder. Könshåren är vassare än annat hår. Följer de med in i kondomen eller i synnerhet utanpå kondomen och in i slidan eller anus, finns det risk att könshåren rispar kondomen så pass mycket att den går sönder. Det kan avhjälpas med en liten frisering, att man helt enkelt klipper könshåret lite kortare, eller ser till att det är slätrakat.

Om man är ganska nyrakad ("tredagarsstubb") kan det finnas en liten risk att stubben skadar kondomen. Det beror på vilken sorts stubb man har. Det gäller kanske särskilt för den som har hårväxt ut på penisskaftet,

som man har rakat bort. Även rakade blygdläppar kan påverka detta. Det här är inte vanligt, men om kondomen ofta går sönder vid samlag, kan man kolla om det kan bero på detta.

Fakta 10: Latexallergi

En del är allergiska mot latexgummit som de flesta kondomer är gjorda av. Det finns plastkondomer som man kan använda i stället. De är inte lika elastiska och smiter inte åt på samma sätt som gummikondomer. I gengäld är de starkare och leder kroppsvärme bättre. De är också luktfria- RFSU:s plastkondom heter So Sensitive.

Glidmedel, sexualitet och kondomer.

Många tycker att glidmedel är en skön del av att ha sex. Det kan också vara nödvändigt att använda för att minska risken att kondomen ska gå sönder.

Glidmedel gör att friktionen minskar och att det går lätt och smidigt att ha samlag. Av samma skäl använder en del killar ibland glidmedel när de onanerar. Särskilt för omskurna killar, som inte har förhuden att dra över ollonet, brukar lite glid göra onanin skönare och undvika att ollonet blir torrt. Det kan gälla under vaginalsamlag också, beroende på hur mycket tjejen eller kvinnan lubricerar, det vill säga hur fuktig eller våt hon blir. En del tycker dock att för mycket glidmedel tar bort känslan – det går helt enkelt för lätt, att man nästan inte

känner någonting. Det är friktionen som samtidigt gör det skönt, att det känns.

Vatten- eller silikonbaserat glidmedel!

När man onanerar kan man i princip använda vad som helst som glidmedel, bara det glider och känns bra. Då kan man ta till hudkräm, olivolja, vaselin, badolja ... Helt enkelt det man gillar. Det kan man däremot inte göra när man också använder kondom. Olja förstör gummit – och det snabbt. *Tillsammans med kondom är det vatten- eller silikonbaserade glidmedel som ska användas, ingenting annat.* Silikon är en syntetisk olja, det vill säga den uppvisar och efterliknar samma egenskaper som naturliga oljor, men eftersom den är syntetisk har den inte förstörande effekt på gummikondomer. Glidmedel kan vara vattenbaserade, silikonbaserade eller bestå av

en blandning av silikon och vatten. Det finns också glidmedel med smak eller doft.

Så gott som alla kondomsorter som finns att köpa i Sverige är glidmedelsbehandlade. För analsamlag räcker i allmänhet inte det glidmedel som finns på kondomen från början. Även vid vaginalsamlag kan det vara för lite glidmedel på kondomen, och en del tycker att det är skönare om man använder ytterligare glidmedel. Det är viktigt att påpeka att glidmedel *inte* ska användas *i stället* för lubrikation hos kvinnor.

Skillnaden mellan anus och vagina är att vaginan lubricerar vid upphetsning. Lubrikationen blir då som ett kroppseget glidmedel. I anus lubricerar vi inte och därför är det nödvändigt att använda rikligt

med glidmedel vid analsamlag. Dels för att det kan göra för ont om man inte använder extra glidmedel, dels för att det är större risk att kondomen går sönder – eftersom friktionen blir för stor utan glidmedel. Så vid analsamlag: Smörj in både den kondomklädda kuken (eller dildon) och runt om och en bit in i anus. Det är viktigt för att öka njutningen hos den som blir penetrerad. Dessa råd gäller förstås oavsett om det är två killar som vill ha analsamlag, en tjej som penetrerar en kille eller tjej analt, om en kille gör det med en tjej, eller om man gör det på sig själv.

Vill man veta mer om analsex och analsamlag, kan man läsa RFSU:s ”Praktika för analsex”. Den finns att ladda ner eller beställa på rfsu.se. Glidmedel finns att köpa via materialbutiken på rfsu.se och på apotek.



Att sätta på en kondom

1. Bryt kondomförpackningen på mitten. Det finns en liten skåra på mitten som är lätt att känna i mörkret. Öppna inte förpackningen med tänderna, det kan skada kondomen.
2. Rulla sedan upp kondomen en bit, så att du vet åt vilket håll den ska rullas på.
3. Du ska ha stånd när du rullar på kondomen. Om du har förhud, dra tillbaka förhuden.
4. Fortsätt rulla på kondomen ända ner till penisroten. En del tycker att det är skönt att dra upp förhuden lite igen, innan de rullar på hela kondomen. Det gör de för att undvika att förhuden spänns för hårt, när penisen rör sig in och ut (i vagina eller anus)

5. Efter samlaget bör man dra ut kuken innan ståendet har gått ner helt. Annars finns et risk för att kondomen glider av inne i partnern. Håll fast runt kondomen när du drar ut penisen, så att kondomen säkert följer med ut.
6. Släng kondomen i en sopphåse. Spola inte ner den i toaletten. Det kan orsaka stopp. Det är inte heller miljövänligt.

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

Text: Hans Olsson
Grafisk form: Meta Dehlin/Eva Fallström
Illustration: Vendela Hellstrand
Ineko AB 2016

ISBN 978-91-85188-12-3

©RFSU 2004, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011



RFSU

Box 4331, 102 67 Stockholm

info@rfsu.se | www.rfsu.se

