



KONDOM HANDBOKEN

En bok för dig som arbetar med samtal
om kondomer och säkrare sex

Ida Elisabet Hall & Fox Foxhage

FAKTAGRANSKARE

Fakta­granskare av första upplagan.

- **Nicklas Dennermalm**, RFSL Stockholm, verksamhetsansvarig hiv/STI
- **Filip Garcia**, RFSL Stockholm, projektledare
- **Lennie Lindberg**, specialistsjuksköterska samt auktorisation från NACS* som "Specialist in Sexological Counselling"
- **Stefan Laack**, enhetschef Hivprevention i Västra Götaland, sjuksköterska
- **Tina Nevin**, Sexualrådgivarna, leg. barnmorska samt auktorisation från NACS* som "Specialist in Sexological Counselling"
- **Suzann Larsdotter**, RFSL, auktoriserad socionom samt auktorisation från NACS* som "Authorized Sexuality Educator and Sexual Health Promoter" (fakta­granskat avsnittet Slickappar)
- **Lise-Lott Sahlberg**, socionom, MI-utbildare, metodhandledare samt medlem i den internationella organisationen MINT, The Motivational Interviewing Network of Trainers (fakta­granskat avsnittet Förhållningssätt och samtalsmetodik)

* NACS står för Nordic Association of Clinical Sexology

Handboken finns digitalt via följande länk:

www.skane.se/smittskydd

www.folkhalsomyndigheten.se

KONTAKTUPPGIFTER

Ida Elisabet Hall ida.hall@skane.se

Fox Foxhage info@foxhage.se

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från statsanslaget, Insatser mot hiv, aids och andra smittsamma sjukdomar, som syftar till att nå målen i den Nationella strategin mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar (Prop. 2005/06:60).

Text: Ida Elisabet Hall och Fox Foxhage

Foto: Magnus Neale, MacNeale AB

Formgivning och produktion: MacNeale AB. Korrigeringar i andra upplagan Wilma Designbyrå.

Tryck: Elanders Sverige AB. Andra upplagan.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	4
TERMER OCH BEGREPP	6

INLEDNING

Hur är handboken upplagd?	9
Vilken är handbokens målgrupp och syfte? ...	10

SAMTALSLEDARENS VERKTYG

Handboken	12
Hjälpmedel	13
Samtalsledaren	13

FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH SAMTALSMETODIK

Vad är MI?	14
Att U-E-U:a	16
Handboken och MI	19

SAMTALETS OLIKA DELAR

Förberedelse inför samtalet	21
Ha en låda	21
Beskrivning av problemen	22
Orsaker	22
Råd och hjälpmedel	23
Uppföljning	23

HJÄLPMEDEL

Kondomer	24
Kondomens bredd, längd och tjocklek	25
Kondom utan glidmedel	29
Kondomer med arom	29

Kondomer med olika struktur	29
Kondomer med andra tillsatta ämnen	29
Miljövänliga kondomer	30
Plastkondomer	30
Kondomer av syntetiskt latex	30
Att sätta på en kondom	32
Vagi-anala kondomer	34
Dildo	37
Glidmedel	38
Slicklappar	40
Penisring	42

KONDOMPROBLEM

Kondomen går sönder	46
Kondomen glider av	49
Kondomen upplevs som för trång	51
Kondomen medför problem med ståendet	52
Kondomen minskar känslan	54
Kondomen gör ont	57
Kondomen luktar eller smakar illa	60
Kondomen upplevs inte se bra ut	62
Kondomen är svår att sätta på	63
Kondomen avbryter	65

TIPS PÅ MATERIAL	67
TACK!	72

EXEMPEL PÅ FORMULÄR:

VÄLKOMMEN PÅ KONDOMSAMTAL	73
--	----

ÖVERSIKT AV HANDBOKENS

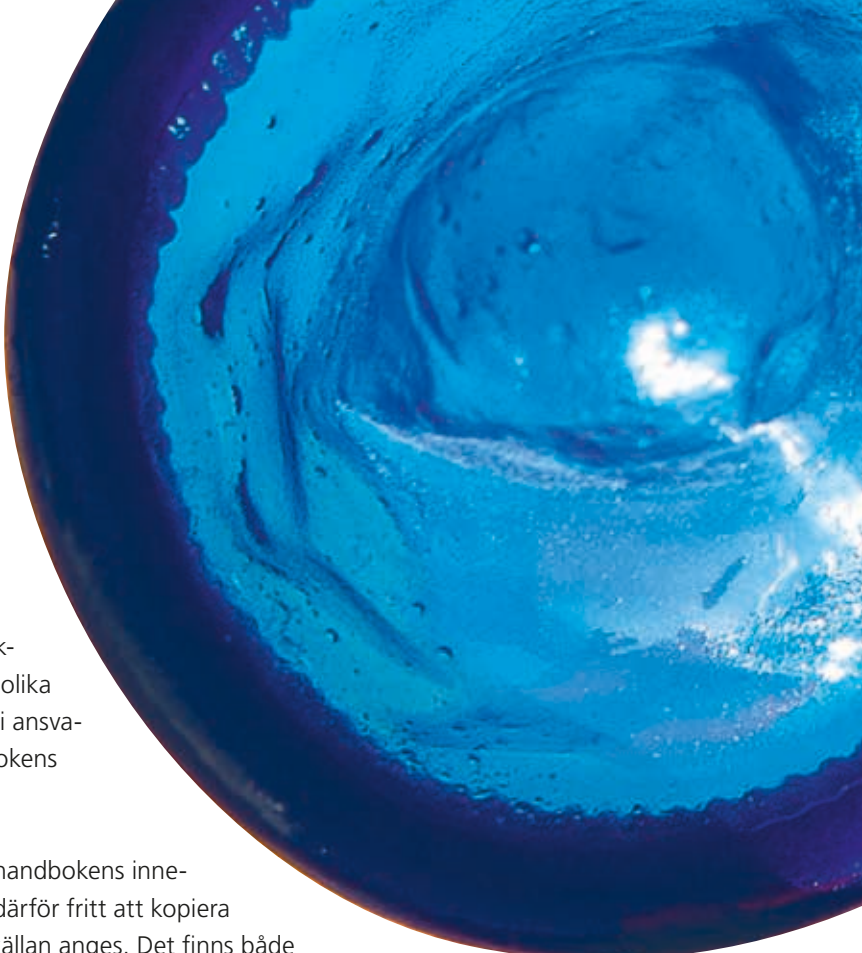
KONDOMPROBLEM, orsaker och råd	74
---	----

FÖRORD

Studier har visat att ungdomar och unga vuxna överlag har god kunskap om att kondom skyddar mot bland annat klamydia.¹⁾ Däremot är vår erfarenhet att många ungdomar och unga vuxna saknar djupare kunskap om kondomanvändning och säkrare sex. Detta kan exempelvis yttra sig i att kondomen avfärdas på grund av att man upplever att det inte är lika skönt att använda kondom eller på grund av osäkerhet kring hur frågan om kondomanvändning kan tas upp med partners. Kunskap finns således om *varför* det är bra att använda kondom, men brister kring hur den ska användas och hur man kan komma tillrätta med olika kondomproblem.

Kondomhandboken vänder sig framförallt till dig som arbetar eller vill arbeta med samtal kring kondomer och säkrare sex. Handboken kan med fördel även läsas av alla som på något sätt är intresserade av att fördjupa sig inom ämnesområdet. Vår förhoppning är att på ett lättillgängligt sätt bidra till ökad kunskap om framförallt kondomer, men även om glidmedel, slickklappar och vagi-anala kondomer. Förhoppningsvis kan handboken även ge stöd att utveckla samtalen kring kondomer och säkrare sex, bland annat utifrån samtalsmetoden och förhållningssättet Motiverande Samtal, MI. Sammantaget hoppas vi kunna bidra till att skapa en ökad förtrogenhet att samtala kring säkrare sex samt att stärka det preventiva arbetet när det gäller hiv/STI och oönskade graviditeter.

Handboken kan läsas från början till slut i ett sträck, men är i första hand tänkt att fungera som en uppslagsbok där kondomproblem som uppkommer i samtal kan slås upp direkt. Därför upprepas en del information vid flera tillfällen i de olika kapitlen. Handboken kan på så sätt användas i den konkreta samtalssituationen tillsammans med den person som du möter.



Den information som handboken tar upp bygger framförallt på den kliniska erfarenhet som vi författare har av att arbeta med samtal kring kondomer och säkrare sex. För att säkerställa handbokens kvalitet har innehållet faktagranskats och korrekturlästs av personer med olika utbildningsbakgrunder. Vi ansvarar dock själva för handbokens innehåll.

Vi ser gärna att Kondomhandbokens innehåll sprids vidare. Det är därför fritt att kopiera ur handboken, så länge källan anges. Det finns både en digital och en tryckt version av handboken och du är varmt välkommen att höra av dig om du vill ta del av den ena eller andra formen eller om du har andra funderingar kring handboken och dess innehåll.

Vi hoppas att du blir inspirerad av att läsa vår handbok och att du får en givande läsning!

Ida Elisabet Hall och Fox Foxhage

¹⁾ Se exempelvis studien UngKAB09, som du kan läsa mer om i tipslistan längst bak i handboken.

TERMER OCH BEGREPP

Här presenteras kortfattat en rad termer och begrepp som tas upp i handboken.

Glidmedel	Avser glidmedel som är baserat på vatten och/eller silikon.
Kondom	Avser en kondom för penis eller för dildo (som inte är en vagi-anal kondom). Kondomer kan vara tillverkade av olika material: latex, syntetiskt latex eller plast.
Kondomproblem	I handboken listas ett antal kondomproblem som antas bero på bristande kunskap om kondomer och kondomanvändning och/eller bristande färdigheter i kondomanvändning. Handboken gör dock inte anspråk på att presentera samtliga orsaker och samtliga råd för kondomproblemen. Det kan även finnas fler problem med kondomer och säkrare sex än de som tas upp i handboken, som exempelvis har att göra med relationella, känslomässiga, sociokulturella och kognitiva aspekter.
Kondommodell	Avser kondomens form. Exempelvis en bredare modell, smalare modell eller en modell som är bred vid toppen.
Kondomstruktur	Avser kondomens yta, som kan vara till exempel slät, knottrig eller räfflad.
MI	MI är en förkortning av Motiverande samtal och kan beskrivas som ett sätt att förhålla sig till klienter. Detta sätt att förhålla sig har metodiska och strategiska inslag samt innehåller tekniska kommunikationsfärdigheter. Genom MI kan en samtalsledare hjälpa en person att öka sin egen motivation att genomföra en förändring, exempelvis att börja använda kondom.
Penis eller dildo	I handboken används vid ett flertal tillfällen termen "penis eller dildo". Detta uttryck inkluderar även andra sexleksaker som en kondom kan sättas på, till exempel s.k. butt plugs för analsex. Skrivningen "penis eller dildo" används i syfte att göra texten mer lättläst.

Penisring	I handeln finns olika varianter av penisringar. Dessa kan bland annat användas för att behålla ståndet, öka den sexuella njutningen eller för att hålla kondomen på plats. Synonymer till penisring är pubisring eller, det mer vardagliga, kukring.
Sex	Begreppet sex är brett och kan omfatta en rad olika praktiker och handlingar. Vidare kan sex involvera såväl en som flera personer. I denna handbok diskuteras framför allt omslutande/penetrerande sex. Detta kan till exempel innebära att penis, fingrar eller sexleksaker omsluts av/penetrerar en slida, ändtarm eller mun.
Slicklapp	Avser lapp eller duk som läggs över könsorgan eller anus vid oralsex. Denna kan vara antingen av plast eller av latexgummi och vara utformad i olika modeller (som en enkel lapp eller s.k. handsfree som spänns bakom öronen, se kapitel "Hjälpmedel" för mer information). Vidare kan den ha olika färg och arom.
STI	STI är en förkortning av det engelska begreppet "Sexual Transmitted Infection" och betyder "Sexuellt överförd infektion".
Säkrare sex	Säkrare sex är ett brett begrepp som inkluderar en rad olika sätt att ha sex på i syfte att förebygga hiv/STI och oönskade graviditeter. Denna handbok kommer att fokusera på kondomanvändning, men tar även upp andra hjälpmedel som glidmedel, vagi-anala kondomer och slicklappar. Längst bak i handboken finns en lista med tips på litteratur och material som behandlar säkrare sex utifrån ett bredare perspektiv på sexuella praktiker och sexualiteter, vilket kan vara bra att ha kunskap om som samtalsledare.
Vagi-anal kondom	Avser en typ av kondom som framförallt är gjord för att föras in i vaginan. Den kan även föras in analt, i ändtarmen. Det finns både varianter av latex och av plast. En del kallar denna typ av kondom för femidom eller kvinnlig kondom.



INLEDNING

Hur är handboken upplagd?

Handboken inleds med ett kapitel som presenterar handbokens målgrupp och syfte samt dess avgränsningar.

De tre kapitel som följer därefter presenterar hur du som samtalsledare kan arbeta med samtal kring kondomer och säkrare sex. Det första av dessa kapitel "Samtalsledarens verktyg" tar upp olika redskap som kan vara ett stöd att fundera kring innan du påbörjar samtalet. Avsnittet därefter "Förhållningssätt och samtalsmetodik" presenterar som namnet antyder samtalsledarens förhållningssätt och specifika tillvägagångssätt för att samtala om kondomer och säkrare sex. Detta kapitel tar sin avstamp i samtalstekniken Motivational Interviewing, MI, som på svenska kommit att kallas för Motiverande samtal. Förutom att övergripligt presentera samtalstekniken diskuteras även hur Kondomhandboken står i förhållande till MI. Nästa kapitel "Samtalets olika delar" går mer konkret in på hur samtal kan läggas upp från förberedelse till uppföljning.

I följande kapitel "Hjälpmedel" presenteras de konkreta hjälpmedel som du kan använda dig av i samtalsrummet, vilket i stora drag inbegriper kondomer, vagi-anala kondomer, glidmedel samt slicklappar. Här fördjupas informationen om en del av de termer som tagits upp tidigare i handboken under rubriken "Termer och begrepp".

Kapitlet därefter, "Kondomproblem", är Kondomhandbokens kärna. Här tas tio problem upp som kan upplevas vid kondomanvändning. Kapitlet tar även upp eventuella orsaker och råd som kan ges i samband med respektive problem. Eftersom en del råd återkommer i förhållande till flera olika problem upprepas en del information vid flera tillfällen. Tanken med handboken är framförallt att vara ett stöd i den faktiska samtalssituationen, där du ska kunna slå upp det aktuella problemet.

Därefter återfinns en lista som innehåller tips på litteratur och material som på ett eller annat sätt kan vara intressant att läsa för dig som vill fördjupa dig mer inom olika ämnesområden som är kopplade till handbokens teman.

I slutet av handbokens återfinns ett antal bilagor. Den första är ett exempel på upplägg av ett formulär som personen du ska möta i samtalet kan fylla i innan ni ses. Mer information om detta formulär finner du under rubriken "Samtalets olika delar". Nästa bilaga utgör en översikt av alla de kondomproblem och råd som handboken tar upp.

Vilken är handbokens målgrupp och syfte?

Målgrupp

Kondomhandboken vänder sig framför allt till dig som arbetar med eller vill börja arbeta med individuella samtal om kondomer och säkrare sex. Handboken kan med fördel även läsas av alla som på något sätt är intresserade av att fördjupa sig inom ämnesområdet.

Syfte och mål

Syftet med handboken är att bidra till ökad kompetens hos personal som arbetar med individuella samtal kring säkrare sex med fokus på kondomanvändning. Handbokens långsiktiga mål är därmed att underlätta för personer som tar del av samtalen att praktisera säkrare sex samt att förebygga spridning av hiv/STI och oönskade graviditeter.

Avgränsning

Handboken gör inte anspråk på att presentera samtliga orsaker och samtliga råd för alla kondomproblem. Kondomproblem kan vara komplexa och orsakerna kan bland annat höra ihop med hur man tänker och känner om sig själv och om sin(a) partner. Med andra ord kan det finnas relationella, känslomässiga och kognitiva aspekter som påverkar kondomanvändningen. Kondomproblem kan även påverkas av sociokulturella faktorer som har med makt och normer att göra, till exempel genus. Handboken listar dock endast ett antal kondomproblem som antas bero på bristande kunskap om kondomer och kondomanvändning och/eller bristande färdigheter i kondomanvändning. Vidare kan handboken kompletteras med eller vara ett komplement till andra insatser som exempelvis Motiverande samtal, stödjande eller psykoterapeutiska samtal.

Handboken är skriven för att inkludera alla personer oavsett kön, könsuttryck eller sexuell läggning. Handbokens samtal riktar sig dock framför allt till personer som använder eller vill använda kondom på penis eller dildo. Fokus ligger därför på kondomer men tar även upp andra hjälpmedel för säkrare sex såsom glidmedel, vagi-anala kondomer samt slicklappar. Handboken omfattar både oralt, vaginalt och analt sex och inkluderar såväl de personer



som själva bär kondomen på dildo eller penis som de som är omslutande eller mottagande. Vi vill betona och påminna om att människor kan ha sex på många sätt som kan räknas som "säkrare". Allt säkrare sex fordrar inte kondom eller andra skydd. Som samtalsledare är det bra att ha kunskap även om andra sätt att praktisera säkrare sex på. I slutet av handboken finns därför tips på litteratur och material som behandlar säkrare sex utifrån ett bredare och djupare perspektiv än vad vi har utrymme för i denna handbok.



SAMTALSLEDARENS VERKTYG

Handboken

Kapitlet "Kondomproblem" tar upp tio praktiska problem som kan uppkomma vid kondom-användning. Kondomhandboken kan med fördel användas i den konkreta samtalssituatio-nen genom att du slår upp det problem som berör den aktuella frågeställningen och tillsammans med personen läser igenom de orsaker och råd som presenteras. Även om handbokens upplägg utgår ifrån olika kondomproblem som kan uppstå vill vi poängtera att det är viktigt att som samtalsledare ha en positiv grundsyn på sexualitet. Genom att sam-tala om och kunna ge råd kopplade till olika problem kan personerna som du möter få en möjlighet att hantera svårigheter som de upplever. På detta sätt kan du stötta personerna att undvika problem med kondomer och säkrare sex, för att istället njuta av sin sexualitet.

Handboken finns både i en digital och en tryckt version och du kan använda båda versionerna med personen som du möter, beroende på vad som passar bäst. Den digitala versionen kan du visa på såväl en dator som en läsplatta.

Hjälpmedel

Handboken bygger på konkreta samtal om säkrare sex, där samtalsledaren visar och exemplifierar det som sägs med en rad hjälpmedel. Därför är det bra om du som samtalsledare använder dig av dildoar, glidmedel, penisringar och ett antal olika sorters kondomer. Visa gärna hjälpmedlen för personen som du möter och låt gärna denna själv få bekanta sig med dem, om personen så önskar. I kapitel "Hjälpmedel" presenteras olika hjälpmedel närmare. Läs gärna där! Även denna information kan du naturligtvis slå upp vid behov under samtalet.

Samtalsledaren

Slutligen är du som samtalsledare själv ett viktigt verktyg. En samtalsledares hållning bör vara öppen, icke-fördömande och flexibel. Öppenhet kan innebära att benämna och samtala om sexuella frågor på ett rakt och konkret sätt utan att ha förutfattade meningar om hur personens sexuella praktik ser ut. Icke-fördömande kan innebära att inte framhålla vissa sexuella praktiker som mer värdefulla eller på andra sätt bättre än andra praktiker. Flexibel kan innebära att i någon mån anpassa sitt språk och sin stil utifrån den person som du möter. Exempelvis kan det vara bra att tillsammans med personen komma överens om vilka ord ni ska använda under samtalet för att benämna olika kroppsdelar. Samtidigt är det centralt att du känner dig bekväm med språk och uttrycksätt.

Det är viktigt att ha ett öppet, men normkritiskt, förhållningssätt. Exempelvis bör du som samtalsledare vara uppmärksam så att du inte är heteronormativ. Utgångspunkten vid mötet med en person bör vara att du inte tror dig veta något om personens sexuella identitet eller könsidentitet. Du bör också vara medveten om att heteronormen kan påverka en del personer på så sätt att de inte vågar berätta öppet om sin sexuella praktik. Vi vill dessutom påminna om att det är viktigt att inte anta något om personens hivstatus.

Det är även centralt att ha god kunskap om såväl kondomer, glidmedel, vagi-anala kondomer som slickappar. Vidare är det viktigt att ha kunskap om de vanligaste sexuellt överförda infektionerna samt om prevention av oönskade graviditeter. När du har dessa kompetenser, finns goda förutsättningar för att samtala om säkrare sex och för att ge råd enligt handboken.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH SAMTALSMETODIK

Förhoppningen är att Kondomhandboken ska vara ett kunskapsmässigt stöd till dig som arbetar eller vill arbeta med samtal om kondomer och säkrare sex. Samtidigt är det viktigt att fundera över hur denna kunskap förmedlas och vilket förhållningssätt som du som samtalsledare intar. Under de senaste åren har samtalsmetoden Motivational Interviewing, MI, som på svenska har kommit att kallas för Motiverande samtal, fått stor uppmärksamhet såväl nationellt som internationellt. Vi bedömer att Kondomhandboken passar bra ihop med denna samtalsmetod.

Vad är MI?

MI utvecklades av William R. Miller och Stephen Rollnick och kan beskrivas som ett sätt att förhålla sig till klienter i samtal. Detta sätt att förhålla sig har metodiska och strategiska inslag samt innehåller tekniska kommunikationsfärdigheter. Genom detta kan en samtalsledare hjälpa en person att öka sin egen motivation att genomföra en förändring. Det kan gälla beteendeförändring, skifte i attityd eller förhållningssätt. Syftet med förändringen är ofta att uppnå en hälsoförbättring på något område. Det kan exempelvis handla om en minskad alkoholkonsumtion, att sluta röka eller att börja skydda sig mot STI och oönskade graviditeter. Det finns evidens för att MI är effektivt när det gäller dessa och vissa andra, livsstilsförändringar.

Miller och Rollnick har beskrivit en genomsyrande anda i MI och framhåller bland annat samarbete och respekt för människors autonomi som viktiga beståndsdelar. Så här sammanfattar författarna själva MI-andan i den svenska översättningen av deras bok Motiverande samtal²⁾.

”Motiverande samtal högaktar och respekterar individens självständighet att välja. Det är ett tillvägagångssätt som bygger på samarbete – inte föreskrifter – i vilket samtalsledaren framkallar personens egen inre motivation och resurser för förändring. Underförstått ligger tron på att sådan motivation och tillgång på resurser verkligen finns inom varje individ och behöver framkallas snarare än påtvingas. Vi tror att det inom varje person finns en stark potential för förändring. Samtalsledarens uppgift är att frigöra den potentialen

²⁾ Miller, W. R. & Rollnick, S. (2010) Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring. 3., rev. utg. Stockholm: Natur och kultur, s 73.



och underlätta de naturliga förändringsprocesserna som redan finns inom individen.”

I MI är ambivalens ett viktigt begrepp. Utgångspunkten är att det är mycket vanligt att en person upplever ambivalens inför eventuell förändring. Det är förklarligt med tanke på att det ofta finns fördelar med status quo, inte minst på kort sikt. Samtalsledarens roll i MI är att respektera de skäl som talar för ickeförändring som personen kan känna samtidigt som samtalsledaren understödjer ”förändringsprat”, det vill säga de skäl som talar för en eventuell förändring. Konkret kan det innebära att samtalsledaren empatiskt bekräftar personens tveksamhet till förändring som giltig och begriplig, men också medvetet (genom konkreta samtalstekniker) leder fokus mot personens egen motivation till förändring. Samtalsledaren försöker inte övertala eller komma med argument. I någon mening kan man beskriva det som att samtalsledaren stimulerar snarare än styr förändringsprocessen.

Det går utanför den här bokens syfte att ge en längre introduktion till MI. Är du intresserad av att fördjupa dig mer i denna samtalsmetod eller vill fräscha upp dina kunskaper, finner du några tips på litteratur längst bak i handboken. Det finns dock en specifik teknik inom MI som kommer att lyftas fram nedan, eftersom den harmonierar väl med hur vi tänker att samtal om kondomer och säkrare sex bör gå till.

Att be om lov och U-E-U:a

I MI ges information vid två tillfällen: när personen själv ber om information eller när du som samtalsledare frågar och får tillåtelse att ge information. Vid myndighetsutövning eller i vissa andra situationer kan du dock ha en juridisk plikt att förse personen med viss information.

Anledningen till att information och råd inte bör ske utan personens tillåtelse hör ihop med de grundläggande antagandena i MI. Hänsyn tas till att personen sannolikt har egen kompetens och att personen har en egen vilja som bör respekteras och tas på allvar. Ofta är det kontraproduktivt att ”pracka på” någon information när han, hon eller hen inte vill ha det. Risken är att den information som ges på sådant sätt understödjer motviljan mot förändring inom personen. Personen som du möter kan då bli mindre benägen att fundera över om informationen kan vara användbar i personens liv. Däremot stimulerar frivillighet och samarbete förändringsprocesser. Miller och Rollnick betonar dock att förslag om råd mycket väl kan ”vara i överensstämmelse med MI, när de används sparsamt med tillåtelse, när de prioriterar klientens egna lösningar och bekräftar deras autonomi att välja bland olika alternativ.”³⁾

³⁾ Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013) Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring. 3., rev. och utök. utg. [dvs 4 svenska utg.] Stockholm: Natur och kultur, s 178.

Att ge information i MI sker i en process som kan delas upp i fyra delar. Den börjar med att be om lov och fortsätter med utforskande, erbjudande av information och utforskande igen. I svensk MI-litteratur har tekniken kallats U-E-U (utforska – erbjud information – utforska igen) och i dagligt tal används ibland verbet "U-E-U:a".

1. Be om lov

En förutsättning för att be om lov är att du och personen är överens om vilket övergripande fokus samtalet ska ha. Du kan sedan lansera ett erbjudande om information som personen kan tacka ja eller nej till. Så här kan ett konkret exempel se ut, där det redan är etablerat att det övergripande fokuset för samtalet är säkrare sex och kondomer:

Samtalsledaren: – Du berättar för mig att kondomen brukar spricka när du har sex. Jag känner till vanliga anledningar till att kondomen går sönder och hur man kan undvika att det händer. Vill du att vi pratar om det en stund?

Personen: – Ja, gärna.

I inledningen av processen får du alltså lov av personen att ge information om varför kondomer kan gå sönder och hur man kan undvika det. Observera att om personen inte vill ha information, så ska du respektera det. Då är det bra att förmedla att personen alltid är välkommen att höra av sig längre fram, om personen skulle ändra sig.

2. Utforska

Nästa steg innan eventuell information erbjuds är att utforska vad personen redan vet om området. Det sker med en öppen fråga. I vårt exempel skulle det kunna se ut så här:

Samtalsledaren: – Vad känner du själv till när det gäller orsaker till att kondomer går sönder och vad man kan göra åt det?

Ibland har personen egen kunskap sedan tidigare. Du kan bekräfta sådan kunskap som är adekvat och funktionell:

Samtalsledaren: – Du känner till att kondomer som är gjorda av gummi går sönder av fett. Det stämmer.

Stanna gärna kvar i utforskandet:

Samtalsledaren: – Finns det något mer du hört eller känner till om orsaker till att kondomer går sönder?

3. Erbjud information

När du utforskat klart, erbjuder du dig att informera personen om vissa sakförhållanden eller färdigheter inom området "kondomen går sönder" som personen själv inte nämnt eller inte vet något om. Ett exempel på formulering skulle kunna vara:

Samtalsledaren: – Är det okej att jag berättar vad jag känner till om när kondomen går sönder?

I de fall då du under utforskningsfasen upplever att personen har "felaktig kunskap" kan du med fördel bekräfta personens intention att hålla sig informerad för att sedan erbjuda "korrekt" information. Så här kan en sådan dialog se ut:

Personen: – Vad jag själv känner till om det här? Jag har hört att kondomer går sönder om de inte har legat i kylskåp först. Och så har jag hört att man kan smörja in dem i olja för att de ska hålla bättre.

Samtalsledaren: – Du lägger märke till saker du hör om kondomer. Det är bra. Samtidigt har jag helt annan information än det du har hört. Vill du att jag ska berätta vad jag vet om det här?

Om du i utforskningsfasen istället uppfattar att personen kan lika mycket om området som du själv, finns det förstås ingen ytterligare information att erbjuda. Däremot är det bra att bekräfta det personen har berättat.

4. Utforska – igen

Det sista steget i processen handlar om att försöka förstå hur personen uppfattat och tagit till sig informationen. Precis som i det första utforskandet sker det med en öppen fråga, exempelvis:

Samtalsledaren: – Vad tänker du om den här informationen som jag gett?

Alternativt:

Samtalsledaren: – Vad i det jag berättade kan vara relevant för dig?

Här öppnas en möjlighet för dig att få en uppfattning om hur personen integrerar den nya informationen med den eventuella kunskap som personen redan hade på området. Du kan också få en ledtråd om var personens motivation är som starkast, vilket kan underlätta det fortsatta motivationsarbetet. Denna sista utforskandefas ger även dig en chans att omformulera dig och reda ut missförstånd.

Handboken och MI

Kondomhandboken är ingen MI-handbok, men handboken kan användas i ett MI-sammanhang. Det kan exempelvis handla om en person som under ett MI-samtal själv ber om eller blir erbjuden information om kondomer och säkrare sex, som finns i handboken. Genom att "U-E-U:a" och tillsammans slå upp i handboken främjas ett samarbete som ligger i linje med MI-andan.

Som tidigare nämnts finns det forskningsstöd för att MI är effektivt när det handlar om beteendeförändringar. Vi vill därför uppmuntra dig som samtalsledare att fördjupa dig vidare inom MI och att integrera dess anda i samtal om säkrare sex och kondomer. Som ovan nämnts finns en lista med tips på litteratur längst bak i handboken, vilken bland annat tar upp litteratur kring MI. Om du vill arbeta med metoden är det angeläget att ta del av mer djupgående utbildning än vad denna handbok haft utrymme till. Det är dock inte nödvändigt att ha kunskap om MI för att ha nytta av den här handboken och dess innehåll.



SAMTALETS OLIKA DELAR

Förberedelse inför samtalet

Som samtalsledare är det förstås alltid bra att förbereda sig inför ett kondomsamtal. Förutom att vara påläst underlättas samtalet om de hjälpmedel som kan komma att användas finns på plats i rummet och att lagren av kondomer, glidmedel, vagi-anala kondomer och slickklappar är påfyllda. Det kan vara lämpligt att ha några visningsexemplar till hands, men ha gärna fler i lager så att du kan skicka med personen några varianter för att kunna få öva och prova i lugn och ro hemma. Ha även gärna Kondomhandboken nära till hands, om ni under samtalet skulle vilja slå upp ett kondomproblem tillsammans.

Ytterligare ett sätt att förbereda samtalet är att låta personen fylla i ett formulär kring sina upplevda kondomproblem. I slutet på handboken finns ett exempel på hur ett sådant formulär kan se ut. Använd det som det är eller ta inspiration från det och ändra så att det passar för den målgrupp som du möter. Själva samtalet kan sedan ta sin utgångspunkt i de svar som personen lämnat i formuläret. Det är inte ett måste att använda sig av ett formulär utan endast ett alternativ för att förbereda och underlätta samtalet.

Ha en låda!

Vi rekommenderar att du har en låda tillgänglig i det rum där samtalet kommer att ske. Det är bra om lådan innehåller alla de hjälpmedel som kan bli aktuella under samtalet och att lådan fylls på inför varje besök. Följande hjälpmedel kan vara lämpliga att ha i lådan:

- Kondomer med olika bredd
- Kondomer som är bredare vid toppen
- Kondomer utan glidmedel
- Kondomer med aromer
- Kondomer i olika färger
- Kondomer med annan struktur än slät (exempelvis knottrig eller räfflad)
- Extra tunna kondomer
- Plastkondomer
- Kondomer av syntetiskt latex om detta finns att tillgå på marknaden
- Vagi-anala kondomer med kudde i botten
- Vagi-anala kondomer med gummiring i botten
- Dildoar i olika grovlek (och gärna en som inte är penislik)
- Portionsförpackat glidmedel, vattenbaserat
- Portionsförpackat glidmedel, silikonbaserat
- Några olika modeller av penisringar
- Slickklappar

Beskrivning av problemen

Som nämnts i förgående kapitel är det viktigt att aldrig tvinga på någon information som den inte önskar. Inled därför gärna samtalet med att "be om lov". Därefter kan du be personen att själv berätta om vilka svårigheter eller problem han, hon eller hen upplever. På detta sätt får du höra en beskrivning av problemet med personens egna ord. Tänk på att en person både kan uppleva ett problem som individuellt eller som något gemensamt med en eller flera partners. Om problemet på ett eller annat sätt inbegriper partners kan du fråga hur personen tror och upplever att den eller dessa partners förhåller sig till problemet.

Om personen inför samtalet har fyllt i ett formulär och du märker att personen inte tar upp alla de problem som angetts i formuläret, kan du ställa frågor om detta, till exempel: "I frågeformuläret har du också skrivit att du har problem med...? Hur är det med det?".

En person kan uppleva ett eller flera kondomproblem. Är det flera problem kan ett tips vara att för översiktlighetens skull göra en lista på ett papper eller liknande. Personen görs delaktig genom att bestämma i vilken ordning problemen ska behandlas. Adressera sedan ett problem i taget utifrån den ordning som personen valt.

Orsaker

Fråga gärna om personen har egna tankar eller idéer om vad problemet beror på. Om personens tankar om orsakssamband verkar troliga eller möjliga, är det bra att bekräfta dessa som giltiga, till exempel genom att säga "precis så där kan det faktiskt vara, jag tror också att det där kan vara en trolig orsak". Om personens tankar om orsaker till sitt kondomproblem förefaller mindre troliga eller felaktiga är det viktigt att påtala det, till exempel genom att säga "jag tror att det kan finnas en annan orsak till ditt problem, vill du höra hur jag tänker?".

Nästa fas i samtalet handlar om att undersöka om personen försökt åtgärda problemet på något sätt. Denna fråga kan avslöja ett beteende som, utan personens vetskap, förvärrat kondomproblemet. Frågan är därför central för din informationsinhämtning. Det kan även visa sig att personen är en lösning på spåren, vilket är viktigt att fånga upp och bekräfta.

Råd och hjälpmedel

När problemet är inringat och möjliga orsaker inventerade återstår rådgivningen. Till din hjälp har du handboken som kan fungera som en uppslagsbok för vilka råd och möjliga orsaker som hör ihop med ett visst kondomproblem. De konkreta hjälpmedel, som du har till din hjälp, kan användas för att åskådliggöra samt för att underlätta inläring av nya färdigheter.

De konkreta hjälpmedlen är till både för dig att visa med, men också för personen att öva exempelvis kondompåträdnings med. Det är därför lämpligt att låta personen, om han, hon eller hen inte avböjer, med sina händer och sinnen undersöka de hjälpmedel som är relevanta i förhållande till kondomproblemet. Det kan innebära att lukta på olika kondomer, känna på olika glidmedel, öva kondompåträdnings på dildo, eller titta och känna på penisringar.

När du ger muntliga råd kan dessa kompletteras med skriftliga råd. Personen kan skriva ner råden på ett papper och sedan ta med sig pappret hem. För att undvika missförstånd kan du be personen att läsa upp vad denne skrivit. Till sist kan du fråga hur personen upplever sig ha förstått råden och om personen har fler frågor. Om personen har fler än ett problem upprepas detta tillvägagångssätt tills alla problemen har behandlats.

Uppföljning

Efter att själva rådgivningsdelen i samtalet är avslutad rekommenderar vi att boka ett uppföljningsbesök eller att komma överens om samtalet ska följas upp på något annat sätt, till exempel via telefon. Vid återbesöket kan det vara bra att be personen att själv berätta om hur kondomproblemet har utvecklats. Det kan då visa sig att viss information och vissa råd kan behöva upprepas. Det kan även ha uppkommit nya problem eller svårigheter.

HJÄLPMEDEL

I Kondomhandboken tas ett antal hjälpmedel upp som du som samtalsledare kan använda dig av. Under följande stycken beskrivs dessa hjälpmedel närmare och hur de kan användas. Ibland kan det vara svårt att dela ut alla de hjälpmedel som tas upp i handboken, exempelvis på grund av ekonomiska skäl. Även om så är fallet är det bra att ha kännedom om alla dessa hjälpmedel och att hålla sig uppdaterad kring vad som finns på marknaden.

Upplevelsen av de olika hjälpmedlen är högst individuell och de personer som du möter får därför prova sig fram för att se vad som passar just honom, henne eller hen bäst.

Kondomer

Som nämnts tidigare finns det kondomer i en mängd olika varianter. I denna handbok namnges inte företag eller specifika modeller av kondomer, eftersom detta utbud förändras och utvecklas över tiden. På Internet finns flera hemsidor som specialiserat sig på att sälja kondomer, glidmedel med mera. Ett tips är att besöka en sådan hemsida för att bekanta sig med det utbud som finns på marknaden. I slutet på handboken finns en lista, där du bland annat kan finna en adress till en sådan hemsida. Även om du inte har möjlighet att beställa alla dessa varianter av kondomer, är det bra att som samtalsledare vara insatt i vilka sorter som finns att köpa på marknaden för de personer som du möter. Vidare är en möjlighet att visa personen en sådan hemsida och att antingen titta igenom sidan och dess utbud tillsammans eller att tipsa personen att göra det på egen hand.

Kondomanvändning kopplas ofta samman med män och personer med penis. Men det är centralt att ha i åtanke att inte bara män har nytta av samtal om kondomer och säkrare sex utan att alla personer kan ha nytta av detta oavsett kön, könsuttryck eller sexuell praktik. Även bi- och homosexuella kvinnor, transpersoner och icke-binära personer kan exempelvis ha stor nytta av kunskap kring kondomer. En del kvinnor som har sex med kvinnor har ibland även sex med män. Dessutom kan det vara lämpligt för kvinnor som har sex med kvinnor, och för alla andra, att använda kondomer på till exempel sexleksaker. Om två (eller fler) personer delar sexleksaker kan en del STI överföras via sexleksaken. Det är därför bra att komma ihåg att byta kondom, när leksaken används på en annan person. Med detta sagt bör du ha i åtanke att sex kan se ut på många olika sätt och att personer oavsett kön, könsuttryck och sexuell läggning kan ha säkrare sex utan att en kondom behövs.

Kondomens bredd, längd och tjocklek

Kondomer kan variera en del beträffande bredd, längd och tjocklek. Vi bedömer att kondomens bredd är mer relevant än dess längd, när det gäller risken för att kondomen ska glida av vid sex. Många kondomer har samma bredd längs hela kondomen, men det finns även några modeller som är bredare över ollonet. Dessa modeller kan vara lämpliga om en person upplever att kondomen trycker åt över ollonet. Kondomers bredd ligger ungefär på mellan 45 – 69 mm och längden på mellan 16 – 22 cm. Oavsett om kondomen är längre eller kortare än penisen är det bra att rulla ut hela kondomen. När kondomen är längre än penisen, kan man rulla ut den så långt det går för att sedan hasa upp den och rulla ner lite till, tills hela kondomen är utrullad. Om kondomen brukar glida av kan man prova att trä den över pungen (när den är utrullad på penisen). Det fungerar för en del, medan andra tycker det känns svårt eller obehagligt. Har personen rakat pungen kan dock risken öka för att kondomen går sönder på grund av "stubb".

Visa gärna upp kondomer i olika storlekar: en medelbred, en smalare, en bredare och en som är extra bred vid toppen. Det finns även olika tjocklek på kondomer. Överlag är de mycket tunna, men vissa marknadsförs som särskilt tunna. De flesta kondomer som vi känner till har en tjocklek på mellan 0,04 – 0,07 mm, men det finns kondomer som är upp till ca 0,095 mm tjocka samt kondomer som är endast 0,015 mm tunna. Det finns även kondomer som är spiralformade eller som har andra ovanliga former, till exempel finns det kondomer som är formade som en delfin.

Ibland kan det vara lite knepigt att hitta den optimala storleken på en kondom. Som hjälp kan du visa personen nedanstående tabell. Här visas den ungefärliga omkretsen vid penisens rot och motsvarande kondombredd. Som nämnts tidigare kan dock vissa kondomer vara bredare över toppen, vilket påverkar upplevelsen av hur väl storleken passar.

Penisens omkrets	7-9 cm	9-11 cm	11-12 cm	12-13 cm	13-15 cm	15-17 cm	17-18 cm
Kondomens bredd	47 mm	49 mm	53 mm	57 mm	60 mm	64 mm	69 mm





Rak kondom



Kondom med struktur



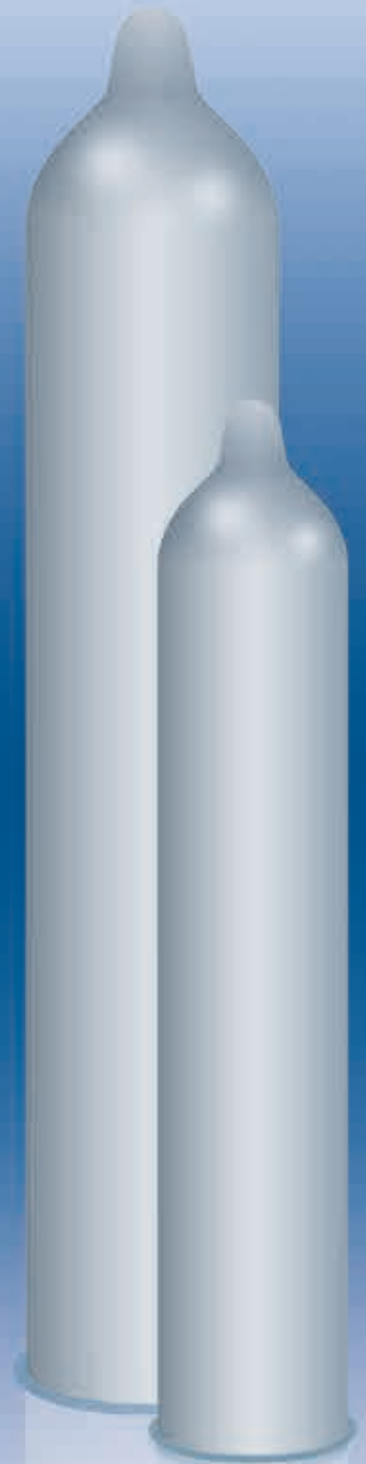
Kondom utan behållare



Kondom med bred topp



Kondom med snäckformad topp



Kondomer i olika storlekar



Kondomer utan glidmedel

Kondomer utan glidmedel är ovanliga. Om man vill använda kondom på penis vid oralsex är kondomer utan glidmedel ett alternativ för den som tycker att smaken eller lukten av glidmedel är obehaglig eller störande. En del modeller utan glidmedel har inte heller behållare längst fram, vilket gör dem än mer anpassade för oralsex (då en behållare riskerar att reta i munnen eller i halsen). Observera dock att talken som satts till på kondomer utan glidmedel av en del kan uppfattas som minst lika störande.

Kondomer med arom

Kondomer med lukt och smak har aromtillsatser i glidmedlet. Lukten är ofta mer framträdande än smaken. Det finns många tillverkare, som marknadsför kondomer med lukt/smak. Det finns ett stort antal aromer som till exempel apelsin, jordgubbe, choklad och vanilj.

Kondomer med olika struktur

Kondomer kan ha olika ytstrukturer. De flesta kondomer är helt släta, men det finns även kondomer som är knottriga, räfflade eller har en kombination av knottror och räfflor. Vidare finns det kondomer med andra mönster i strukturen. Vissa personer känner knappt någon skillnad på om kondomen är slät eller inte. Andra kan uppleva en större skillnad. En del personer uppskattar när kondomen är knottrig eller räfflad och anser att det ökar njutningen, medan andra kan uppleva att det är irriterande och skapar obehag.

Kondomer med andra tillsatta ämnen

Det finns kondomer där olika ämnen är tillsatta i kondomens glidmedel för att skapa olika effekter. Det finns till exempel kondomer, där aminosyran L-arginin tillsatts och som marknadsförs med att den kan öka blodgenomströmningen och därmed förstärka erektion och njutning.

Vidare finns det kondomer med bedövningsmedel på insidan av kondomen med avsikten att fördröja utlösning. Vi anser dock att det kan vara problematiskt med en metod som går ut på att bedöva känslan i könet och vill därför framhålla att det finns andra sätt att hjälpa personer som har svårt att kontrollera sin utlösningssreflex. Malin Drevstam visar exempelvis i sin bok "Tidig utlösning" hur man kan öva på att förlänga den sexuella njutningen (se tipslistan längst bak i handboken).

En annan variant är kondomer med mentol, som är tänkta att ge en svalkande eller kittlande känsla. Dessutom finns det kondomer där glidmedlet ger en värmande känsla.

Det finns även kvalitetsgranskade (CE-märkta) kondomsorter där självlysande ämnen tillsatts, vilket gör att kondomen lyser i mörkret om man först "laddar upp den" under en lampa.

Miljövänliga kondomer

En del kondomer marknadsförs som miljövänliga. Till exempel finns det kondomer som tillverkats av miljövänligt och rättvisemärkt gummi. Detta garanterar att gummiproducenterna betalats ett skäligt pris, vilket ska gå till att förbättra arbets- och levnadsförhållandena för de anställda. Det finns även kondomer som är koldioxidneutrala och komposterbara. Miljövänliga kondomer finns i flera varianter. Exempelvis kan de ha olika aromer samt vara knottriga eller ribbade.

Plastkondomer

De flesta kondomer är tillverkade av latex, men det finns även plastkondomer. Fördelen med plastkondomer är att personer som är latexallergiker (eller på annat sätt överkänsliga mot vanliga latexkondomer) kan använda dem. Andra fördelar är att plastkondomer i stort sätt är luktfria, att de är tunnare än latexkondomer och att en del personer upplever att plast leder värme kännbart bättre än latex. En del personer föredrar därför plastkondomer framför vanliga latexkondomer. Jämfört med vanliga latexkondomer är plastkondomer prassligare och inte lika elastiska som vanliga latexkondomer. En annan skillnad är att plastkondomer, till skillnad från latexkondomer, inte tar skada av fettbaserade produkter.

Kondomer av syntetiskt latex

Förutom plastkondomer kan latexallergiker även använda kondomer som är tillverkade av syntetiskt latex (polyisopren), vilket är ett material framställt på kemisk väg. Kondomer av syntetiskt latex har liknande egenskaper som vanliga latexkondomer och är därför mer elastiska än plastkondomer. Kondomer av syntetiskt latex kan inte kombineras med fettbaserade produkter.



Att sätta på en kondom

I broschyrer, böcker, filmer och texter på Internet finns ett otal varianter som beskriver hur en kondom ska sättas på. Vår uppfattning är att en pragmatisk inställning är bra. Med detta menas att det är viktigare att kondomen "kommer på" än att samtliga råd om hur den bör sättas på ska följas till punkt och pricka.

Som samtalsledare är det centralt att ha kunskap om hur en kondom kan sättas på. Ett tips är att titta på en film från webbplatsen UMO (en ungdomsmottagning på Internet, www.umo.se) som illustrerar detta på ett enkelt och tydligt sätt.

Nedan kommer två varianter att presenteras. För att texten ska bli mer lättläst används ordet "penis", men råden gäller även för dildoar och andra sexleksaker. Man kan då bortse från vissa detaljer, som till exempel att dra tillbaka förhuden. Oavsett vilken variant som används ska en kondom användas under hela omslutningen/penetrationen, ur säkrare sex-synpunkt. Efteråt bör kondomanvändaren hålla i penisen när den dras ur, så att kondomen inte glider av.

Att sätta på en kondom – variant 1

Innan kondomen sätts på kan det vara bra att känna på förpackningen för att se så att den är hel. Kondomförpackningen kan ha något olika form och utseende, men den ska öppnas utan att skada kondomen som ligger inuti. Man bör till exempel undvika att öppna förpackningen med tänderna och vara försiktig med vassa naglar. För att kunna sätta på en kondom ska penis ha stånd och förhuden bör dras tillbaka om personen har en. Kondomen

ska sedan placeras vid ollonet genom att hålla i toppen av den (i den s.k. "behållaren" som finns på de allra flesta kondommodeller). Genom att hålla så förebyggs att det kommer luft i kondomen, vilket eventuellt kan öka risken för att kondomen spricker. Därefter ska personen börja rulla ner kondomen på penis. När personen rullat ner kondomen en liten bit nedanför ollonet, kan förhuden dras fram igen, om den dragits tillbaka tidigare. På så sätt kommer förhuden att kunna röra sig fram och tillbaka över ollonet, vilket kan öka den sexuella njutningen.





Kondomen bör rullas ut så långt det går, ända ner till penisroten. Finns det mer kondom kvar när personen nått till penisroten, kan kondomen hasas upp lite för att därefter rullas ner en bit till. På det här sättet rullas hela kondomen ut oavsett penisens längd och det kan hjälpa till att förebygga att kondomen glider av. Att kondomen ser lite rynkig eller veckig ut gör ingenting.

Den här varianten kan passa för att sätta på en kondom på en penis som är smal eller medelgrov. En del kondom användare upplever att den här varianten inte fungerar så bra. Penisens kan upplevas som för grov för kondomen och svårt att rulla på. Då kan en annan variant fungera bättre.

Att sätta på en kondom – variant 2

Inledningen i den här varianten liknar den förra fram till att förhuden dras tillbaka om personen har en. Sedan skiljer sig tillvägagångssättet. Personen ska nu ta tag i kondomen som om den vore en mössa som ska töjas ut för att passa. Kondomen ska töjas ut med hjälp av fingrarna för att sedan "träs" på penis. Därefter liknar denna variant den föregående, vad gäller att dra fram förhuden igen samt att rulla ut kondomen så långt det går. Det kan vara svårare att undvika att det kommer luft i kondomen när man gör på det här sättet. Men huvudsaken är att kondomen kommer på. Denna variant kan vara bra till exempel när personen har ett bredare ollon och tycker att det är svårt eller obehagligt att rulla på kondomen över ollonet.





VAGI-ANALA KONDOMER

Ordet vagi-anala kondomer

På engelska finns begreppet female condoms, vilket ofta översätts med kvinnliga kondomer. I den här handboken används istället formuleringen vagi-anala kondomer. Det beror på att dessa speciella kondomer kan användas vid såväl vaginalt som analt sex. Med andra ord kan de fungera som skydd när två män har sex analt och är i grund och botten oberoende av kön, könsuttryck eller sexuell läggning. Orden kvinnlig kondom och femidom, som många använder, är därför problematiska eftersom de antyder att det är ett skydd endast för kvinnor. Ordet vagi-anala kondomer syftar helt enkelt på var denna typ av kondomer placeras, nämligen i vaginan eller analt i ändtarmen.

Att använda vagi-anala kondomer

Vagi-anala kondomer är gjorda för att föras in i vaginan före sex, men de kan alltså även föras in analt i ändtarmen. De fungerar ungefär som en vanlig kondom och skyddar mot slemhinnekontakt och sperma. De skyddar därmed mot såväl oönskade graviditeter som STI. Förenklat sett kan man beskriva vagi-anala kondomer som vanliga kondomer, men betydligt större. Denna typ av kondom kan därför vara ett bra alternativ, när vanliga kondomer upplevs vara antingen för stora eller för små på penis eller dildo. Vagi-anala kondomer kan även vara bra vid samlag med en penis som skapats av en klitoris som växt med hjälp av testosteron. En sådan penis har en del personer som har genomgått en könskorrigering. Den är oftast mindre än en medfödd penis, vilket gör att det kan vara svårt att använda en vanlig kondom även av mindre storlek.

Vid öppningen finns en gummi/plastring som placeras utanför slidan/anus. Olika modeller skiljer sig sedan åt. En variant har ett kuddliknande föremål längst ner i botten på kondomen som ska hjälpa till att föra in kondomen och hålla den på plats. En annan variant har istället en gummiring längst ner i botten på kondomen som trycks ihop och förs in i slidan. Väl på plats vecklar ringen ut sig och hjälper till att hålla den på plats. Läggs dock märke till att kudden eller ringen som finns i botten ska tas bort, om den ska användas vid analsex. Hur man går tillväga för att sätta in de vagi-anala kondomerna skiljer sig inte särskilt mycket åt mellan de olika modellerna, och det brukar finnas tydliga instruktioner på förpackningen.

Vagi-anala kondomer kan vara tillverkade av antingen latex eller plast. Precis som för andra kondomer kan man inte kombinera fettbaserade produkter med latex.

Värt att notera är att vagi-anala kondomer kan föras in flera timmar före sex (detta gäller endast vid vaginal användning) till skillnad från vanliga kondomer, som ju måste sättas på alldeles i anslutning till sex. Fördelen med denna typ av kondom är att den inte avbryter på samma sätt. Observera även att de är till för engångsbruk och inte ska återanvändas.

Det finns olika märken av vagi-anala kondomer, men fortfarande är de relativt okända för allmänheten i Sverige. De köps lättast via Internet. Jämfört med vanliga kondomer är de tyvärr relativt dyra.



DILDO

Dildoar finns i olika utföranden: långa, korta, breda, smala samt med olika storlekar på "ollonet". De finns även i olika färger och material. En del dildoar är mycket penislika och vissa har också en pung för att ytterligare öka likheten. Man bör inte använda sig av dildoar som är så kallat "hudfärgade" i samtalen, eftersom det inte är önskvärt att skapa eller förstärka normer kring hudfärger.

En dildo passar ofta bra för konkreta samtal, där en kondompåträdnings demonstration ska demonstreras eller provas av personen. Men vilken dildo ska man välja? Lättast löser du detta genom att ställa den konkreta frågan: "Vilken dildo tycker du att vi ska använda?" och låter personen välja mellan de dildoar som står till buds. Det är då bra att ha några dildoar i olika storlekar att välja mellan. Det är även lämpligt att ha någon dildo som inte är så lik en penis.

Att använda dildoar i den konkreta samtalssituationen har flera fördelar. Om du demonstrerar hur en kondompåträdnings kan gå till, har informationen möjlighet att bli mer konkret och tydlig än om processen beskrivs enbart med ord. Personen får även möjlighet att själv få öva kondompåträdnings. På så sätt kan du se var personens eventuella kunskapsbrister finns och utifrån detta guida personen med råd.

För de personer som har sex på ett sådant sätt att en penis inbegrips, ger penislika dildoar möjlighet att öva kondompåträdnings under förutsättningar som påminner om autentiska sexuella situationer. Dildoar har dock ingen rörlig förhud, vilket självklart är bra att ha i åtanke under samtalet.

Ett tips är att vid samtalet använda sig av dildoar med sugpropp i botten, som själva kan stå upp utan att man behöver hålla i den, vilket kan underlätta övning av kondompåträdnings.



GLIDMEDEL

När kan det vara bra att använda glidmedel?

Att använda glidmedel i samband med sex kan vara bra av många olika anledningar både när man har sex med andra personer och vid onani. Glidmedel kan till exempel öka den sköna känslan vid sex och förhöja njutningen. Särskilt viktigt är det att använda glidmedel vid analsex, eftersom ändtar-men inte lubricerar så som slidan gör. Glidmedel är även ett relevant komplement i samband med och efter klimakteriet, då slemhinnorna i slidan kan bli torrare och mer sköra. Även om dessa situationer kan vara särskilt lämpade för användning av glidmedel, så kan alla ha nytta av detta för att öka den sköna känslan och förebygga obehaglig friktion.

Vi vill poängtera att glidmedel inte ska användas som ersättning för lust. Smärtfull friktion kan bero på att slidan inte hunnit lubricera tillräckligt och att det inte blivit vått. Detta kan bland annat vara en konsekvens av att personen inte är tillräckligt upphetsad. Samtidigt är alla slidor olika och vissa producerar mindre lubrikation. Lust och sexuell upphetsning hänger inte alltid ihop med lubrikationsflödet. Glidmedel kan då vara ett bra komplement som bidrar till att förhöja njutningen.

Olika typer av glidmedel

Glidmedel kan vara baserade på vatten eller silikon. Ofta upplevs vattenbaserat glidmedel som lite svalare eller kallare än silikonbaserat. Vattenbaserat glidmedel är lätt att torka eller tvätta bort. Eftersom det absorberas av slemhinnan efter en stund, kan man behöva fylla på med mer glidmedel efterhand.

Silikonbaserat glidmedel räcker längre än vattenbaserat eftersom det är mycket drygt. Man behöver därför oftast inte fylla på med mer lika ofta som med vattenbaserat. Men det kan vara svårare att torka bort. En del upplever att "silikonkänslan" finns kvar en bra stund efter sex. Man bör undvika att kombinera silikonbaserat glidmedel med sexleksaker som är gjorda av silikon, eftersom det kan lösa upp materialet. Det finns även vissa glidmedel som är baserade på en kombination av vatten och silikon.

Förutom glidmedel, baserade på vatten eller silikon, finns glidmedel i flera olika varianter. I en del glidmedel har aromämnen tillsatts. Några exempel på olika lukter och smaker som finns på marknaden är jordgubb, choklad, lime och apelsin. I andra glidmedel har olika ämnen tillsatts som marknadsförs som extra skonsamma mot huden och könsorganen. Det finns till exempel glidmedel som innehåller aloe vera, mjölksyra eller som uppges ha ett särskilt skonsamt pH-värde. Det finns även ekologiska glidmedel i olika varianter.

Vidare innehåller en del glidmedel ämnen som marknadsförs med att de kan påverka erektion och lust. Andra glidmedel innehåller ämnen som aningen bedövar det område som glidmedlet appliceras på och som därmed sägs fördröja en eventuell utlösning något. Det finns även glidmedel som ger en värmande, respektive kylande känsla, vilket en del personer uppskattar, medan andra tycker att det är obehagligt.

Undvik att kombinera latex och fettbaserade produkter!

Kondomer, vagi-anala kondomer samt slicklappar gjorda av naturligt latex och syntetiskt latex skadas av fettbaserade produkter. Detta betyder att de inte ska kombineras med till exempel massageoljor, bodylotion, vaselin eller andra produkter som är fettbaserade. Även om skadan inte syns med blotta ögat, kan små hål ha uppstått som släpper igenom vätska.

Kondomer (samt vagi-anala kondomer och slicklappar) gjorda av plast tål däremot fettbaserade produkter. Oavsett vilket material som kondomen, den vagi-anala kondomen eller slicklappen är tillverkade av rekommenderas silikon- eller vattenbaserade glidmedel.



SLICKLAPPAR

Varför används slicklappar?

Slicklappar består av en lapp eller duk som läggs på könsorgan eller anus vid oralsex för att undvika att få direktkontakt med det aktuella området. Den främsta anledningen att använda slicklapp är för att förebygga att STI som exempelvis herpes och gonorré överförs. Det är särskilt bra att använda slicklappar om någon av personerna har synliga sår, blåsor eller vårtor på könsorgan, anus eller mun, eftersom det kan vara tecken på STI. Det är bra att känna till att risken för smittoöverföring i de flesta fall är mindre vid oralsex än vid samlag. Att dessutom använda en slicklapp på rätt sätt och under hela tiden man har oralsex ökar skyddet mot STI ytterligare.

Slicklappar kan även användas av andra anledningar. Vid rimming, det vill säga när någon slickar en annan persons anus, kan slicklappar skydda mot sjukdomsframkallande tarmbakterier, virus och parasiter som kan finnas i och runt anus. Slicklappar kan dessutom användas när personer av andra anledningar föredrar att ha någonting emellan munnen och det område som man slickar på, exempelvis om man inte vill känna smaken eller om man har mens. Slicklappar är det enda skyddet som finns vid vaginalt eller analt oralsex. Vid oralsex på penis kan dock kondom användas. Tyvärr kan slicklappar vara svåra att få tag på i butiker men kan lättare köpas via Internet. Jämfört med kondomer är slicklappar relativt dyra.

Vad finns det för olika varianter?

Slicklappar finns i olika varianter. Den vanligaste varianten är tillverkad av latex (det vill säga samma material som de flesta kondomer är tillverkade av) och består av en ca 15x25 cm stor lapp. Dessutom finns slicklappar i flera olika aromer. Några exempel är jordgubb, vanilj och mint. I dagsläget finns det tyvärr inte några slicklappar av andra material än latex på marknaden.

Slicklappar kan även bestå av en mindre lapp med två snören på var sin sida som spänns bakom öronen. På detta sätt är båda händerna fria, vilket kan upplevas som en fördel om man vill kunna smekas samtidigt eller om man vill slicka på ett större område utan att behöva flytta slicklappen.

En del har möjligen hört talas om att man kan tillverka egna slicklappar av vanliga kondomer. Problemet med denna metod är att lappen ofta är alldeles för liten för att (egentligen) täcka det berörda området. Lappen kan då skapa en falsk känsla av trygghet. Många upplever dessutom att det är otympligt att i det faktiska sexuella mötet tillverka egna slicklappar. Vi vill även avråda från att använda plastfolie, eftersom plastfolien kan ha små hål.

Att använda slicklappar

När man använder slicklappar ska dessa placeras på det område som man vill slicka på. För att få slicklappen att bättre ligga på plats kan man först applicera glidmedel på området. Observera dock att slicklappar av latex, i motsats till sådana av plast, aldrig ska kombineras med fettbaserade produkter. Även om glidmedel kan få slicklappen att stanna på plats, behöver man oftast hålla fast den med händerna. Om handsfree-varianten används behöver man av naturliga skäl inte tänka på detta. Beroende på hur stort område man vill slicka på, kan man behöva flytta slicklappen.

Slicklappar är, precis som kondomer till för engångsbruk och man bör inte dela slicklappar eller flytta dem mellan olika personer. Vidare bör man byta slicklapp, om man flyttar slicklappen mellan anus och könsorganet. Om man tar en paus i oralsexet, ska man tänka på att inte förväxla sidorna som använts mot den ena personens kropp och den andra personens mun.

Precis som kondomer har slicklappar ett utgångsdatum. När detta datum har passerats, bör slicklappen inte användas.

PENISRING

Penisringar fungerar genom att klämma åt så att blodet stannar kvar i penisens svällkroppar. Genom att penis blir mer blodfylld ökar även känsligheten. På detta sätt kan den sexuella njutningen öka och många använder dem just för att intensifiera den sköna känslan. Men ringarna kan även vara till hjälp i situationer då penis kan bli eregerad, men där det är svårt att behålla ståndet. Penisringen hjälper bara om personen har förmågan att få stånd till att börja med. Den kan inte "skapa" ett stånd, bara se till att "behålla" det. Om syftet med användningen är att bevara ståndet, kan penisringen placeras runt både penis och pung. Tycker personen att detta är obehagligt, kan det vara bättre att placera penisringen endast vid roten på penis. Vi vill dock poängtera att penisringar inte ska användas som ersättning för lust.

En penisring kan också användas för att hålla en kondom på plats och förebygga att den glider av. I sådana fall kan penisringen placeras utanpå kondomen vid roten på penis eller dildon. Att placera penisringen vid roten på penis kan innebära att den inte blir helt hård vid basen. Vissa personer kan även uppleva en känsla av kyla just där ringen sitter, vilket kan vara bra att känna till som samtalsledare. Det brukar inte vara ett problem att kondomen glider av när kondomen används på en dildo. Om problemet ändå uppstår rekommenderar vi att du läser under rubriken "Kondomen glider av".

Det finns olika varianter av penisringar på marknaden. De kan se ut på olika sätt och de kan även vara gjorda av olika material. En penisring kan till exempel bestå av gummi, plast eller läder och kan även vara utsmyckade. Vidare finns det penisringar som har ett inbyggt batteri som skapar vibrationer. Dessutom finns det kondomer med tunna, inbyggda penisringar.

Man bör inte använda en penisring under lång tid i sträck. Högsta rekommenderade användningstid är 20 minuter, om penisringen spänner åt hårt. Detta för att inte vävnaderna i penis ska skadas. Vår rekommendation är att använda elastiska penisringar i motsats till stela, åtminstone för personer som inte tidigare har använt penisringar.







KONDOMPROBLEM

I detta avsnitt presenteras tio olika problem som kan uppstå vid kondomanvändning. För varje problem kommer vi att ta upp potentiella orsaker till problemet samt ge förslag på möjliga råd, som kan vara användbara i förhållande till just denna situation. Problemen kan både upplevas av personer som själva bär kondomen på penis eller dildo och av personer som omsluter penisen/dildon.

Längst bak i Kondomhandboken finner du en bilaga med en översikt över de problem, orsaker och råd som tas upp i handboken. Ett tips kan vara att fråga personen du möter om han, hon eller hen till stöd för minnet vill fotografera eller kopiera översikten där det aktuella problemet presenteras.

Handbokens kondomproblem

Kondomen går sönder	46
Kondomen glider av.....	49
Kondomen upplevs som för trång.....	51
Kondomen medför problem med ståendet	52
Kondomen minskar känslan	54
Kondomen gör ont	57
Kondomen luktar eller smakar illa	60
Kondomen upplevs inte se bra ut.....	62
Kondomen är svår att sätta på.....	63
Kondomen avbryter	65

Kondomen går sönder

En kondom är sönder, när kondomens yta inte är intakt utan har en reva eller små hål som ibland inte går att se. Den kan gå sönder vid påträdningsen eller under sex men kan också vara sönder redan innan den sätts på.

Möjliga orsaker till att kondomen går sönder

Passerat utgångsdatum

En kondom kan gå sönder därför att utgångsdatum har passerats. Det utgångsdatum som står stämplat på förpackningen gäller, när kondomen har förvarats i rumstemperatur.

Felaktig förvaring

Vid varmare förvaring förkortas hållbarheten, eftersom kondomen då blir skör och lättare går sönder. Den ska inte utsättas för solljus och har den torktumlat, gömd i en byxficka, är den obrukbar. I byxfickan kan den också utsättas för värme, vilket förkortar hållbarheten. Har man den i bakfickan riskerar den mekaniskt slitage. Den slits helt enkelt för att man sitter på den med sin kroppstyngd.

Bristande teknik och mekaniska skador

Vid bristande teknik vid påträdnandet kan kondomen utsättas för rent mekaniska skador om den rispas av till exempel vassa naglar eller om man försöker öppna kondomförpackningen med hjälp av tändarna. Det är även möjligt att kondomen kan rispas av stubb, då den som bär kondomen, eller partnern, nyligen rakat håret runt könet eller anus. Den kan också lättare gå sönder, om det finns mycket luft i kondomen efter att den satts på penis eller dildo.

Fettbaserade produkter

En orsak kan vara att fettbaserade produkter har använts. Dessa löser upp kondomer av naturligt latex och av syntetiskt latex och gör att risken är mycket stor att de går sönder. Oljor, vaselin och andra fettbaserade produkter ska alltså aldrig användas tillsammans med dessa kondomer. Plastkondomer skadas däremot inte av fett.



Friktion i samband med sex

Friktionen som uppstår vid sex kan vara en orsak. Ju längre tid sex håller på desto mer friktion utsätts kondomen för och till slut kan kondomen gå sönder.

Möjliga råd när kondomen går sönder

Dubbelkolla utgångsdatum

Ett råd när kondomen går sönder kan vara att dubbelkolla så att kondomens utgångsdatum inte har passerat.

Korrekt förvaring

Att förvara kondomer korrekt är ett gott råd. De bör förvaras i rumstemperatur, inte varmare. Man bör undvika att ha kondomen i bakfickan på byxorna (gör man ändå det, kan man räkna med en kortare tid innan kondomen kan anses vara för gammal). Kondomen ska heller inte förvaras i en plånbok i bakfickan på byxorna, eftersom den då utsätts för mekaniskt slitage av kroppstyngden. Ett tips kan vara att förvara kondomerna i en kondomask. Dessa finns att köpa på Internet och är ett tryggt och diskret sätt att skydda kondomerna från att gå sönder.

Kondomteknik

Ytterligare ett råd handlar om kondomteknik. Man bör för det första undvika att utsätta kondomen för risk att rispas, oavsett om det sker med naglar, tänder, eller hårstubb. För det andra bör man undvika luft på insidan av kondom, eftersom det kan öka risken för att kondomen går sönder. Det gör man genom att klämma ihop behållaren längst upp på kondomen vid påträdningsen på penis eller dildo (om det finns behållare på kondomen). I samband med detta råd kan det vara bra att erbjuda personen att öva kondompåträdningsen på en dildo eller att få titta på hur du som samtalsledare gör.

Byta glidmedel

Det kan vara bra att byta glidmedel till vatten- eller silikonbaserat. Det rådet ges i de fall som fettbaserade produkter har använts tillsammans med latexkondomer. Kondomer av naturligt eller syntetiskt latex går lätt sönder tillsammans med fett som till exempel oljor, vaselin och liknande.

Glidmedel på insidan av kondomen

Ett råd är att prova glidmedel på insidan av kondomen. Friktion sliter på kondomen. En klick glidmedel på ollonet, alternativt toppen på dildon före påträdningsen minskar friktionen på insidan av kondomen. Var dock försiktig med att inte använda för mycket glidmedel, eftersom detta eventuellt kan öka risken för att kondomen glider av.

Glidmedel på utsidan av kondomen

Ett annat råd handlar om att prova glidmedel på utsidan av kondomen. Detta råd gäller alltid vid anal sex.

Plastkondomer

Om personen berättar att han, hon eller hen absolut vill använda fettbaserade produkter, kan du tipsa personen om att använda plastkondomer, eftersom plastkondomer inte tar skada av fett.

Vagi-anal kondom

Slutligen kan ett råd vara att prova en vagi-anal kondom. Detta råd är särskilt fördelaktigt för dem som har det svårt att komma tillrätta med kondomtekniken eller när personen har flera kondomproblem samtidigt.

Kondomen glider av

Kondomen kan glida av under sex eller när penis eller dildo dras ur efter sex. Många gånger beror problemet på att penis är åt det "kon-formade" hållet (bredare vid roten och sedan avsmalnande), men det kan också bero på att penis eller dildo är smalare än kondommodellen.

Möjliga orsaker till att kondomen glider av

Bristande teknik vid påträddandet

En orsak till att kondomen glider av kan vara bristande teknik vid kondompåträddandet. Kondomen kan ha satts på penis eller dildo på ett sätt, som ökar risken att kondomen glider av.

Kondommodellen passar inte

En annan orsak kan vara att kondommodellen inte passar penis eller dildo så bra. Det finns kondommodeller av olika bredder. En bred modell kan öka risken för att kondomen ska glida av.

Ståndet sviktar

Kondomen kan också glida av om penis stånd avtar efter en stund. Bedöms detta vara orsaken, rekommenderar vi att du läser under rubriken "Kondomen medför problem med ståndet".

Möjliga råd när kondomen glider av

Smalare kondom

Ett råd kan vara att prova en smalare kondom än den som personen hittills använt. Detta kan öka chansen för kondomen att sitta kvar på penis eller dildo.

Kondomteknik

Det kan krävas kunskap om teknik för att kondomen inte ska glida av. Om kondomen används på en penis, kan den ibland sitta kvar bättre om hela kondomen rullas ut på penis eller dildo. Att rulla ut hela kondomen på penis, även om den är längre än penis, kan göras genom att kondomen först rullas så långt det går för att sedan hasas upp och rullas ner igen tills den är utrullad. Om kondomen används på en dildo kan den sitta kvar bättre om den rullas ut helt bakom dildons bakre kant. Därefter kan man exempelvis vrida den bit av kondomen som hänger utanför dildon ett halvt varv och sedan vika tillbaka den över dildon, alternativt knyta en knut. I samband med detta råd kan det vara bra att erbjuda personen att öva kondompåträdnings på en dildo eller att få titta på hur du som samtalsledare gör.

Trä kondomen över pungen

Du kan också föreslå personen att trä kondomen över pungen för att den ska sitta bättre. Här behöver du som samtalsledare visa med hjälp av en dildo hur detta kan gå till. Den på penis utrullade kondomen ska helt enkelt även träs över pungen. Om dildon inte har en pung, kan du hålla handen om dildon och låta handen föreställa pungen.

Penisring

Det går också att använda en penisring vid penisroten utanpå kondomen. Syftet med penisringen är i det här fallet att hålla kondomen på plats.

Vagi-anal kondom

Slutligen kan en möjlighet vara att prova en vagi-anal kondom. Detta råd kan med fördel användas när det är svårt att komma tillrätta med kondomtekniken eller när personen har flera kondomproblem samtidigt.

Kondomen upplevs som för trång

Att kondomen upplevs som för trång kan försvåra kondomanvändningen. Observera att handboken skiljer mellan när kondomen upplevs som för trång och när den minskar känslan, gör ont eller är svår att sätta på. Kondomen upplevs som för trång när personen beskriver det som att det känns "instängt", att penis blir "strypt" (utan att det medför smärta).

Möjliga orsaker till att kondomen upplevs som för trång

Kondommodellen passar inte

Att kondomen upplevs som för trång kan bero på att modellen inte passar penis så bra. Det finns kondommodeller av olika bredd och form och en smal modell kan göra att kondomen känns trängre än vad som är nödvändigt.

Vanliga kondomer passar inte personen

Orsaken kan vara att kondomen upplevs som för trång och att vanliga kondomer inte passar personen, oavsett hur många sorter som provas.

Möjliga råd när kondomen upplevs som för trång

Bredare kondom

Ett råd är att prova en bredare kondom än den som personen hittills använt. Det finns både kondomer som är breda hela vägen och kondomer som är breda just vid toppen, där ollonet är. Välj råd utifrån personens berättelse om problemet eller fråga vidare om så behövs (om exakt var det känns trångt, osv.).

Vagi-anal kondom

Prova alternativt en vagi-anal kondom. På det sättet undviks problemet genom att en helt annan lösning än vanlig kondom föreslås.

Kondomen medför problem med ståndet

Att kondomen medför problem med ståndet faller delvis utanför ramen för denna handbok. Det finns dock tekniska råd att ge. Är personen intresserad av att försöka lösa problemet med hjälp av att träna på kondomteknik och/eller prova penisring, faller det inom handbokens ram.

Möjliga orsaker till att kondomen medför problem med ståndet

Bristande teknik vid påträddandet

En orsak till att kondomen medför problem med ståndet kan vara bristande teknik vid påträddandet. Om det är svårt eller tar lång tid att trä på kondomen kan det påverka personens stånd. Personen kan helt enkelt förlora upphetsningen, eftersom han, hon eller hen koncentrerar sig så mycket på påträddandet. Det kan också vara så att personen känner nervositet eller andra negativa känslor som påverkar ståndet. Krångel med kondomen kan helt enkelt göra att ståndet tappas.

Minskad känsel

Problem med ståndet kan bero på att personen upplever minskad känseln i penis. Känslan kan vara att kondomen delvis isolerar värmen från partnern. Om detta bedöms vara orsaken till ståndproblemet, rekommenderar vi att du läser under nästföljande avsnitt "Kondomen minskar känseln".

Medicinska och psykosociala orsaker

Personens föreställningar, känslor och upplevelse av relationen med partners kan påverka kondomanvändningen. Vidare kan problem med ståndet ha en medicinsk orsak. Om personen plötsligt får problem beror detta ofta på någon form av psykosocial eller känslomässig stress. Har personen däremot smygande problem som består över tid, kan detta vara ett tecken på somatisk sjukdom. Problem med ståndet är med andra ord många gånger inte ett kondomproblem i den mening som begreppet har i denna handbok. Du bör alltid vara öppen för att ett problem kan falla utanför handbokens ram.

Möjliga råd när kondomen medför problem med ståendet

Öva på att sätta på en kondom

Om personen inte är van att sätta på en kondom, kan det vara bra att i samtalet gå igenom hur man sätter på en kondom och låta personen få öva på till exempel en dildo. Det kan även vara lämpligt att dela ut några extra kondomer så att personen kan få öva i lugn och ro hemma.

Penisring

Ett råd kan vara att använda en penisring vid penisroten utanpå kondomen. Syftet med penisringen är i det här fallet att behålla ståendet. Detta råd kan bara ges om personen får stånd men har en tendens att tappa det. Om personen inte får stånd alls vid kondomanvändning är inte en penisring till någon hjälp.

Kondomer med tillsatta ämnen

Du kan också berätta för personen att det på marknaden finns flera kondomsorter som marknadsförs med att kunna förstärka erektionen. Man har då tillsatt ämnen i kondomens glidmedel som sägs ha dessa egenskaper, exempelvis L-arginin.

Vagi-anal kondom

En metod för att undvika problemet är att prova en vagi-anal kondom, som är en helt annan lösning än en vanlig kondom.

Remittera vidare

Om du misstänker att personens ståndproblem kan bero på medicinska eller psykosociala orsaker, som du inte själv har kompetens att behandla, bör personen hänvisas vidare.

Kondomen minskar känseln

En del upplever att kondomen minskar känseln vid sex. Problemet inträffar när personen upplever att känseln minskas så mycket att det inte är värt att använda kondom, även om han, hon eller hen egentligen är motiverad att skydda sig. Observera att handboken skiljer mellan när kondomen upplevs som för trång, när den minskar känseln eller gör ont. När kondomen minskar känseln betyder det att personen upplever det mindre skönt, inte att det gör ont eller att det känns som om penis "stryps" eller "stängs in". Även den omslutande/mottagande partnern (oavsett kön) kan uppleva att känslan ändras när kondom används. Det kan vara bra att känna till att det kan kännas mindre skönt för en person om personens penis inte har "full" erektion. Detta behöver inte hänga samman med användning av kondom men kan ibland avhjälpas med exempelvis en penisring. Om kondomen medför problem med ståndet rekommenderar vi att du läser föregående avsnitt som tar upp eventuella orsaker och råd kopplade till just detta problem.

Möjliga orsaker till att kondomen minskar känseln

Kondommodellen passar inte

Problem med att kondomen minskar känseln kan bero på att modellen personen brukar använda inte är optimal. Kondomen kanske är för liten eller har en form som minskar känseln onödigt mycket.

Kondomens tjocklek

Personen kan uppleva att kondomens tjocklek minskar känseln alltför mycket.

Friktion i samband med sex

Ytterligare orsak kan vara friktionen som uppstår vid sex. När penis är innesluten i en kondom kan det upplevas som torrt.

Minskad känsla för den omslutande/mottagande partnern

Den omslutande/mottagande partnern kan uppleva att känslan blir annorlunda med kondom.

Latex isolerar värme

Kondomer av latex kan upplevas isolera värmen från partnern.

Möjliga råd när kondomen minskar känslan***Bredare kondom***

En metod kan vara att prova en bredare kondom än den som personen hittills använt. Det finns både kondomer som är breda hela vägen och sådana som endast är breda vid toppen. Just när det gäller detta problem rekommenderas att prova en kondom som är bredare vid toppen.

Tunnare kondom

Prova en tunnare kondom än den som personen vanligtvis använder.

Glidmedel på insidan av kondomen

Personen kan också prova att ha glidmedel på insidan av kondomen. En klick glidmedel på ollonet före påträddandet minskar friktionen på insidan av kondomen. Känslan blir en annan, det blir våtare, och en del personer upplever att det är skönare. Var försiktig med att använda för mycket glidmedel, eftersom detta eventuellt kan öka risken för att kondomen glider av.

Glidmedel på utsidan av kondomen

Prova glidmedel på utsidan av kondomen. Detta råd gäller alltid vid anal sex. Det kan ge en skönare känsla i både slida, ändtarm och penis.

Silikonbaserat glidmedel

Man kan också prova att byta glidmedel. Silikonbaserat glidmedel känns inte lika kallt som vattenbaserat. Genom att använda det silikonbaserade kan alltså känslan, i betydelsen att känna värme, öka.

Kondomer med annan struktur än slät

Prova kondomer med annan struktur än slät (till exempel räfflade eller knottriga). En del personer kan uppleva att dessa ökar känslan.

Plastkondom

Du kan också föreslå personen att prova en plastkondom. En del personer upplever nämligen att plasten leder värme bättre än latex. Plastkondomer är dessutom ofta tunnare.

Dra fram förhuden på penis

När personen sätter på kondomen och rullat ner den en liten bit nedanför ollonet kan förhuden dras fram igen, om den dragits tillbaka tidigare. På så sätt kommer förhuden att kunna röra sig fram och tillbaka över ollonet, vilket kan öka den sexuella njutningen.

Kondom med L-arginin

Testa kondomer där L-arginin tillsatts i glidmedlet. En del personer kan uppleva att det förstärker den sköna känslan.

Vagi-anal kondom

Slutligen kan en möjlighet vara att prova en vagi-anal kondom. På det sättet undviks problemet genom att en helt annan lösning än vanlig kondom föreslås. Även om det fortfarande finns ett kondommembran mellan personen och partnern kan känslan bli annorlunda med en vagi-anal kondom. En del personer föredrar detta.



Kondomen gör ont

När kondomen gör ont betyder det att personen eller den omslutande/mottagande partnern känner smärta, att det kliar, uppstår utslag eller svider. Det kan även innebära att det känns som att penis "stryps" eller "stängs in", alltså inte att personen upplever det mindre skönt. Observera att handboken skiljer mellan när kondomen upplevs som för trång och när den minskar känslan eller gör ont.

Möjliga orsaker till att kondomen gör ont

Personen har inte lust

Personen har inte lust att ha sex. Detta kan gälla såväl den penetrerande som den omslutande/mottagande partnern.

Bristande teknik vid påträddandet

Bristande teknik vid påträddandet på penis kan ge smärta. Penis är en känslig kroppsdel och om kondompåträddandet görs på ett felaktigt sätt kan det göra ont.

Allergisk reaktion av latex

Latexkondomer kan ge personen allergiska reaktioner. Man kan vara allergisk mot själva latexgummit eller mot andra beståndsdelar i kondomen. Även personens partners kan vara allergiska.

Kondommodellen passar inte

Den kondommodell som personen brukar använda kan vara svår att hantera. Denna orsak kan höra ihop med bristande teknik, men det kan också handla om att kondommodellen är för liten.

Friktion i samband med sex

Friktionen som uppstår vid sex kan medföra smärta.

Kondomens struktur irriterar

Den omslutande/mottagande partnern kan uppleva att kondomer med viss struktur (till exempel räfflade eller knottriga) skapar irritation eller gör ont.

Medicinska och psykosociala orsaker

Problem med att kondomen gör ont kan även bero på medicinska och psykosociala orsaker. Exempelvis kan svamp och vaginism bidra till smärta vid vaginalt sex. Andra bakomliggande orsaker kan vara trång förhud eller kort sträng på undersidan av penis (frenulum). Smärta vid sex kan dock bero på många orsaker där flera omständigheter samverkar.

Möjliga råd när kondomen gör ont

Kondomteknik

Ett råd handlar om kondomteknik. Personen kan ha en vag eller bristande uppfattning om hur kondomen ska sättas på. Ett exempel är när personen beskriver att det gör ont eftersom det smärtar att dra tillbaka förhuden, vilket är en instruktion som är vanlig när kondomteknik beskrivs i olika texter. Personen kan ha trång förhud, kort sträng (frenulum) eller ha känsligt ollon. Vi anser att det är bättre att sätta på kondomen på ett sätt som inte gör ont, även om det innebär att man inte drar tillbaka förhuden, än att avstå från kondom. I samband med detta råd kan det vara bra att erbjuda personen att öva kondompåträdnings på en dildo eller att få titta på hur du som samtalsledare gör.

Plastkondom

Du kan också föreslå personen att prova en plastkondom. Detta kan göras som ett test för att se om personen (eller partnern) är allergisk mot latexkondomer.

Bredare kondom

Prova en bredare kondom än den som personen hittills använt. Det finns både kondomer som är breda hela vägen och kondomer som är breda just vid toppen där ollonet är. Välj råd utifrån personens berättelse om problemet eller fråga vidare om så behövs (om exakt var det gör ont, osv.).

Vagi-anal kondom

En möjlighet är att prova en vagi-anal kondom. På det sättet undviks problemet genom att en helt annan lösning än vanlig kondom föreslås. Dessutom kan friktionen i vaginan och anus minska jämfört med vanlig kondom. Om personen (eller partnern) är latexallergisk måste en latexfri vagi-anal kondom användas.



Glidmedel på insidan av kondomen

Prova glidmedel på insidan av kondomen. Friktion uppstår på båda sidor av kondommembranet och friktionen kan ge smärtförmimmelser. En klick glidmedel på ollonet före påträddandet kan minska risken för att det ska göra ont. Var dock försiktig med att använda för mycket glidmedel, eftersom detta eventuellt kan öka risken för att kondomen glider av.

Glidmedel på utsidan av kondomen

Prova glidmedel på utsidan av kondomen. Detta råd gäller alltid vid analt sex.

Undvik kondomer med annan struktur än slät

Vissa personer kan uppleva kondomer med annan struktur än slät som obehagliga. Rådet är då att undvika kondomer med till exempel knottor eller räfflor och istället endast använda släta kondomer.

Remittera vidare

Om du misstänker att personens smärta kan bero på vaginism, svamp, trång förhud eller andra tillstånd, som du inte själv har kompetens att behandla, bör personen hänvisas vidare.

Kondomen luktar eller smakar illa

Att kondomen luktar eller smakar illa är ett problem med flera möjliga orsaker och lösningar. Det kan handla om att byta kondomsort eller glidmedel. Det finns många olika sorter att välja mellan.

Möjliga orsaker till att kondomen luktar eller smakar illa

Obehaglig lukt eller smak från latex

Lukten eller smaken av latex kan upplevas som obehaglig.

Skillnader i lukt eller smak mellan olika märken

Kondomer av olika märken luktar och smakar olika. En orsak kan vara att personen inte tilltalas av ett visst märkes lukt eller smak.

Obehaglig lukt eller smak från glidmedel

En möjlighet kan vara att personen inte tycker om lukten eller smaken från kondomens glidmedel.

Möjliga råd när kondomen luktar eller smakar illa

Kondom med arom

Prova en kondom som har glidmedel med arom. Dessa kondomer är gjorda för att lukta och, i någon mån, smaka gott. De finns i olika aromer och av många olika märken.

Plastkondom

När kondomen luktar eller smakar illa, kan personen prova att använda en plastkondom istället för en vanlig latexkondom.

Vagi-anal kondom av plast

Prova en vagi-anal kondom. Om det är lukten eller smaken av gummi som upplevs som obehaglig så rekommenderas en vagi-anal kondom av plast, eftersom latexvarianten också kan lukta gummi precis som den vanliga kondomen.

Kondom av annat märke

Du kan också föreslå personen att prova kondomer av ett annat märke.

Byt glidmedel

Byt glidmedel om personen tillsatt detta vid kondomanvändningen. Ibland räcker det med att byta märke. Andra gånger kan personen byta från vattenbaserat till silikonbaserat eller tvärtom för att se om det hjälper. Personen kan även prova glidmedel med olika aromer.

Kondom utan glidmedel

Personen kan prova en kondom utan glidmedel. Om det är glidmedlet i sig som upplevs lukta eller smaka illa, kan en kondom som inte är glidmedelbehandlad provas.

Kondom utan arom

Pröva att använda kondomer utan tillsatta aromämnen i glidmedlet, när personen inte tilltalas av dessa dofter eller smaker.



Kondomen upplevs inte se bra ut

Att kondomen "inte upplevs se bra ut" betyder här att själva utseendet på kondomen gör sexet svårare att genomföra. Kondomen kan exempelvis uppfattas se osexig ut. Detta gränsar till problem som ligger utanför det område som handboken behandlar, men eftersom det finns konkreta råd att ge som kan lösa problemet tar vi med det i handboken.

Möjliga orsaker till att kondomen inte upplevs se bra ut

Kondomens färg stör

På vilket sätt en person upplever att en kondom stör visuellt kan ha flera olika skäl. En orsak kan vara att kondomens färg stör.

Kondomens form stör

Det kan också vara så att kondomen ser för stor och skrynklig ut eller att formen upplevs som störande (till exempel en kondom som är bred längst fram).

Möjliga råd när kondomen inte upplevs se bra ut

Kondom med färg

Tipsa personen om att kondomer finns i olika färger. Se därför gärna till att ha kondomer i flera olika färger att visa. Kondomer kan vara alltifrån genomskinliga, röda, blåa och svarta till guldfärgade.

Kondom med annan modell

Prova en kondom som har en annan modell än den som personen vanligtvis använder. Om problemet exempelvis är att kondomen ser för stor ut, kan personen få en mindre modell med sig hem för att prova om denna upplevs se bättre ut.

Vagi-anal kondom

Prova en vagi-anal kondom. En vagi-anal kondom förs in i slidan eller i ändtarmen och på detta sätt täcks inte penis eller dildo av kondomen.

Kondomen är svår att sätta på

Att kondomen är svår att sätta på hindrar en del personer från att använda kondom, fastän de egentligen är motiverade till att skydda sig.

Möjliga orsaker till att kondomen är svår att sätta på

Bristande teknik vid påträddandet

En orsak till att kondomen är svår att sätta på kan vara bristande teknik vid påträddandet. En person som har en bredare penis än kondomen kan till exempel ha svårt att rulla på den. Då behövs andra tekniska råd, om hur man kan sätta på kondomen. Detsamma gäller för dildoar.

Kondommodellen passar inte

Kondommodellen personen brukar använda kan vara svår att hantera för honom, henne eller hen.

Kondomen "fastnar" i förhuden

Det kan vara svårt att rulla på kondomen för att den "fastnar" i förhuden och inte glider på så lätt.

Trång förhud på penis

En del personer med trång förhud eller kort sträng på undersidan av penis (frenulum) kan uppleva att det är svårt att sätta på en kondom.

Möjliga råd när kondomen är svår att sätta på

Öva på att sätta på en kondom

Om personen tycker att det kan vara svårt att sätta på en kondom, kan det vara bra att gå igenom detta i samtalet och låta personen få öva på till exempel en dildo. Det kan även vara lämpligt att dela ut några extra kondomer, så att personen kan få öva i lugn och ro hemma.

Alternativ teknik för att sätta på en kondom

Visa en alternativ teknik för att sätta på kondomen på penis eller dildo. I vanliga fall rullas kondomen ut på penis eller dildo utan att vidga kondomens mynning. Men här kan en alternativ teknik läras ut. I samband med detta råd kan det vara bra att erbjuda personen att öva kondompåläggning på en dildo eller att få titta på hur du som samtalsledare gör.

Bredare kondom

Prova en bredare kondom än den som personen hittills använt. Det här rådet ges när personen upplever att kondomen är svår att sätta på för att den är för liten eller för smal.

Smalare kondom

Prova en smalare kondom än den som personen hittills använt. Det här rådet ges när personen upplever att kondomen är svår att sätta på för att den är för stor eller för bred.

Glidmedel på insidan av kondomen

Personen kan prova att ha glidmedel på insidan av kondomen. En del upplever att en klick glidmedel på ollonet före påträädandet kan göra det lättare att rulla på kondomen. Var dock försiktig med att använda för mycket glidmedel, eftersom detta eventuellt kan öka risken för att kondomen glider av.

Vagi-anal kondom

Prova en vagi-anal kondom. Detta råd kan med fördel användas, när det är svårt att komma tillrätta med kondomtekniken eller när personen har flera kondomproblem samtidigt.

Remittera vidare

Om du misstänker att problemet kan bero på att personen har trång förhud och du inte själv har kompetens att behandla detta, bör personen hänvisas vidare.

Kondomen avbryter

En del personer kan uppleva att påträdnings av kondomer avbryter sexet och förstör stämningen. Detta problem kan ha många olika anledningar, där en del faller utanför ramen för denna handbok. Till exempel kan personer tycka att det är svårt att våga föreslå användning av kondom och vara rädda för den andre personens reaktioner. Detta kan många gånger vara bra att få prata om, exempelvis med en kurator. Det finns dock tekniska råd att ge för det här problemet som faller inom handbokens ram.

Möjliga orsaker till att kondomen avbryter

Ovan att sätta på en kondom

Orsaken kan vara att personen upplever att kondomen avbryter, när personen inte är van att sätta på kondomen, och att proceduren upplevs som krånglig mitt under det sexuella mötet.

Kondompåträdnings tar lite tid

Det tar faktiskt en liten stund att sätta på en kondom, vilket i sig kan upplevas som störande.

Möjliga råd när kondomen avbryter

Öva på att sätta på en kondom

Om personen inte är van att sätta på en kondom kan det vara bra att i samtalet gå igenom hur man gör och låta personen få öva på till exempel en dildo. Det kan även vara lämpligt att dela ut några extra kondomer så att personen kan få öva i lugn och ro hemma.

Vagi-anal kondom

Om personen, trots vana och rätt teknik, tycker att kondompåsättning tar för lång tid och avbryter, kan ett råd vara att använda en vagi-anal kondom. Denna kan sättas in upp till åtta timmar före sex och behöver alltså inte sättas in i samband med sexet. Även om den vagi-anala kondomen inte sätts in i förväg, kan man ändå uppleva att det är enklare att föra in en sådan än att sätta på en vanlig kondom.



TIPS PÅ MATERIAL

Material om kondomer och säkrare sex

Kondomboken 2.0

I denna bok diskuteras kondomer utifrån en rad olika aspekter. Bland annat behandlas kondomens historia, metoder som man kan utgå ifrån i arbete med elever samt vad man kan tänka på vid kondomutdelning. Finns i både tryckt och digital version.

RFSU (2014). *Kondomboken 2.0 – Lärarhandledning med elevmaterial från RFSU*. Stockholm: RFSU

Kondompraktika

Denna broschyr innehåller tio fakta om penis som har betydelse när man ska använda kondom. Finns både i tryckt och digital version.

Olsson, H. (2017). *Kondompraktika*. Stockholm: RFSU.

Kådiskollen

Återkommande undersökning från RFSU med information om unga vuxnas kunskap, attityd och beteende i förhållande till bland annat kondomer och säkrare sex. Finns på RFSU:s hemsida.

RFSU (2013). *Kådiskollen 2013*. Stockholm: RFSU.

Säkrare sex – med och utan kondom

Broschyr från RFSU med information om olika sätt att praktisera säkrare sexpå. Texten tar även upp STI och olika smittvägar. Finns i både tryckt och digital version.

RFSU (2015). *Säkrare sex: med och utan kondom*. Stockholm: RFSU.

Webbinarium om Kondomhandboken

I december 2013 sände Folkhälsomyndigheten ett livesänt webinarium där vi som författat Kondomhandboken presenterade boken. Detta kan du se via Folkhälsomyndighetens hemsida. Folkhälsomyndigheten (2014). *Kondomhandboken*. www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/hiv-och-sti-prevention/metodstod/webbinarier/kondomhandboken/ [2017-05-29]

www.kondomkungen.se

Hemsida med försäljning av såväl kondomer som glidmedel, slicklappar och vagi-anala kondomer. Genom denna hemsida kan du få en god överblick kring vilka produkter som finns i dagsläget på marknaden. Hemsidan har även ett nyhetsbrev och en support dit man kan höra av sig med frågor.

www.rfsu.se

På RFSU:s hemsida finns mycket material om sexualitet och säkrare sex. På hemsidan kan du även hitta information om de produkter som RFSU säljer (bland annat kondomer och glidmedel) samt beställa rapporter och material som RFSU producerat genom åren.

www.umo.se

Umo.se är tänkt att fungera som en ungdomsmottagning på Internet. Här finns information via både texter och filmer om allt ifrån kroppen och känslor till kondomer och säkrare sex.

www.youmo.se

Youmo är en hemsida där delar av materialet från www.umo.se har översatts till flera olika språk.

Material om samtalsmetoden Motiverande samtal, MI

Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring

Detta är den svenska översättning av "grundboken" inom MI, "Motivational Interviewing: Helping People Change", där MI:s grundare beskriver själva metoden och dess olika delar. Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. (3., rev. och utök. utg. [dvs 4 svenska utg.]). Stockholm: Natur & kultur.

Motiverande samtal – MI: att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor

I denna bok beskrivs MI och dess grunder. Boken kopplar inte MI till området säkrare sex, men utgör en bra grund för att förstå MI som förhållningssätt och som metod.

Barth, T. & Näsholm, C. (2006). *Motiverande samtal - MI: att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur.

Metodstöd om motiverande samtal

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns ett metodstöd om motiverande samtal kring sexuell hälsa och hiv/STI-prevention. Detta vänder sig till samtalsledare som arbetar med ungdomar och unga vuxna. Metodstödet innehåller en samtalsguide med fjorton grundfrågor samt tre spelfilmer som visar hur en samtalsledare kan använda guidens frågor i samtal med unga vuxna.

Folkhälsomyndigheten (2017). *Motiverande samtal - Metodstöd i arbetet för säkrare sex*. www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/ [2017-05-29]

www.miclab.org

MIC Lab är en enhet inom Karolinska institutet dit det är möjligt att ladda upp inspelade MI-samtal för kodning och återkoppling. Feedbacken kan underlätta för dig att upprätthålla din kompetens i att leda MI-samtal.

Material om att arbeta kring HIV och STI

Att förebygga HIV och STI

I denna rapport ges en överblick av den kunskap som finns kring att arbeta förebyggande av HIV och STI i förhållande till ungdomar och unga vuxna.

Smittskyddsinstitutet & Socialstyrelsen (2011). *Att förebygga HIV och STI – Kunskapsunderlag och vägledning för förebyggande arbete bland ungdomar och unga vuxna*. Stockholm: Smittskyddsinstitutet & Socialstyrelsen.



Samtal om sexualitet, STI och önskad graviditet

Rapporten diskuterar utvecklingen av STI och önskade graviditeter i Sverige, förebyggande insatser samt metoder som finns att tillgå.

Folkhälsoinstitutet (2010). *Samtal om sexualitet. STI (sexuellt överförda infektioner) och önskad graviditet – förebyggande insatser och behov*. Östersund: Folkhälsoinstitutet.

Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige, UngKAB15

Denna rapport är en uppföljare till den tidigare studien UngKAB09 och är en omfattande studie som genomfördes 2015 bland 7755 unga i åldrarna 16-29 år i Sverige. Studiens fokus var ungdomars och unga vuxnas kunskap, attityder och beteenden kring sexualitet och hälsa. I studien ställdes en del frågor om kondomanvändning och säkrare sex, vars resultat kan vara bra att känna till som samtalsledare.

Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige - UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/31840/sexualitet-halsa-bland-unga-Sverige-01186-2017-1-webb.pdf [2017-05-29] "

Material om heteronormativitet och HBTQ

Vad är queer?

I denna bok förklaras begreppet queer och dess historiska utveckling. I centrum står kopplingen mellan kropp, genus och begär. Vad händer med den som inte klarar eller inte vill leva enligt de normerande kraven? Hur kan vi förstå processerna som stigmatiserar och stöter ut?

Ambjörnsson, F. (2016). *Vad är queer?*. (2. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Hetero

I denna bok beskrivs heteronormen på ett lättfattligt sätt. Varför delar vi egentligen upp folk efter vem de har sex med – vad ger det oss?

Dahlén, S. (2006). *Hetero*. Stockholm: Tiden.

sex.rfslungdom.se

Denna hemsida är skapad av RFSL Ungdom och riktar sig till unga hbtq-personer. På hemsidan finns information om allt från säkrare sex till vart man kan vända sig för att få hjälp och stöd. Det är även möjligt att skicka in frågor till RFSL Ungdoms personal.

www.transformering.se

Transformering är en sida från RFSL Ungdom och vänder sig framförallt till unga transpersoner. Här finns bland annat information om trans, svar på vanliga frågor samt bloggar.

Material om tidig utlösning

Tidig utlösning

Denna bok tar upp orsaker, konsekvenser och behandlingar av tidig utlösning och vänder sig såväl till professionella som till personer som själva upplever detta som ett problem. Drevstam, M. (2010). *Tidig utlösning: orsaker, konsekvenser och behandlingar av prematur ejakulation*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia.

Tack!

Många personer har underlättat arbetet med denna handbok. Vi vill börja med att tacka Erik Gustavsson som på Järva mansmottagning uppmuntrade utvecklingsarbetet kring kondomsamtal. Hans idéer och inspiration finns med i den här handboken och på så sätt har han stor del i dess tillkomst.

Vi vill även tacka Region Skåne som valt att satsa på att vidareutveckla och distribuera handboken genom projektet Kondomkunskap. Inom projektet i Region Skåne har en styrgrupp bestående av representanter från Centrum för sexuell hälsa, Smittskydd Skåne samt Enheten för samhällsanalys bistått arbetet med denna handbok med råd, stöd och kunskap. Stort tack till Jens Boman, Michaela Nilsson, Magdalena Nilsson, Leif Persson samt Mikael Hammarskjöld för allt detta stöd!

Vi vill även tacka all personal på Centrum för sexuell hälsa i Malmö, Smittskydd Skåne samt Mina Gäredal (RFSL Ungdom) för era svar på våra frågor. I grund och botten har denna satsning möjliggjorts via finansiering och stöd från Folkhälsomyndigheten, vilket vi är tacksamma och glada för.

För att kvalitetssäkra handbokens innehåll har flera faktagranskare anlitats. Stort tack till Stefan Laack, Nicklas Dennermalm, Filip Garcia, Lennie Hammarstedt och Tina Nevin som tagit er tid för detta. Vi vill även rikta ett stort tack till Suzann Larsdotter som faktagranskat avsnittet Slicklappar samt till Lise-Lott Sahlberg som faktagranskat avsnittet Förhållningssätt och samtalsmetodik.

Sist men inte minst vill vi lyfta fram handbokens formgivare Petra och Magnus Neale på kommunikationsbyrån MacNeale AB. Tack för allt ert arbete och er snygga formgivning!

Välkommen på kondomsamtal!

Vi erbjuder dig som besöker oss ett samtal om hur du kan göra om du upplever att kondomen krånglar för dig eller din(a) partner. Om du vill kan du fylla i det här formuläret och ta med detta in till den du ska träffa. Vi är vana att prata om sex, säkrare sex och kondomer. Oavsett vilka erfarenheter du har är du lika välkommen!

Kryssa i vad som gäller för dig:

Jag har varit med om att kondomen...

- ☐ glider av
- ☐ känns för trång
- ☐ gör att jag/min partner förlorar ståndet
- ☐ minskar den sköna känslan
- ☐ gör ont
- ☐ luktar eller smakar illa
- ☐ ser ut på ett sätt som stör mig
- ☐ är svår att trä på
- ☐ har krånglat på något annat vis
- ☐ inte kommer på av andra skäl

Visste du att:

- det finns vagi-anala kondomer?
- man kan ha glidmedel på insidan av kondomen?
- de flesta kondomer förstörs av fett, t ex hudkrämer och massageoljor?
- det är smart att använda kondom om man delar sexleksak med någon?
- det finns något som kallas penisringar?
- det finns något som kallas slicklappar?

Översikt av handbokens kondomproblem, orsaker och råd

KONDOMEN GÅR SÖNDER

Möjliga orsaker till att kondomen går sönder

- Passerat utgångsdatum
- Felaktig förvaring
- Bristande teknik och mekaniska skador
- Fettbaserade produkter
- Friktion i samband med sex

Möjliga råd när kondomen går sönder

- Dubbelkolla utgångsdatum
- Korrekt förvaring
- Kondomteknik
- Byta glidmedel
- Glidmedel på insidan av kondomen
- Glidmedel på utsidan av kondomen
- Plastkondomer
- Vagi-anal kondom

KONDOMEN GLIDER AV

Möjliga orsaker till att kondomen glider av

- Bristande teknik vid påträddandet
- Kondommodellen passar inte
- Ståndet sviktar

Möjliga råd när kondomen glider av

- Smalare kondom
- Kondomteknik
- Trä kondomen över pungen
- Penisring
- Vagi-anal kondom

KONDOMEN UPPLEVS SOM FÖR TRÅNG

Möjliga orsaker till att kondomen upplevs som för trång

- Kondommodellen passar inte
- Vanliga kondomer passar inte personen

Möjliga råd när kondomen upplevs som för trång

- Bredare kondom
- Vagi-anal kondom

KONDOMEN MEDFÖR PROBLEM MED STÅNDET

Möjliga orsaker till att kondomen medför problem med ståendet

- Bristande teknik vid påträddandet
- Minskad känsel
- Medicinska och psykosociala orsaker

Möjliga råd när kondomen medför problem med ståendet

- Öva på att sätta på en kondom
- Penisring
- Kondomer med tillsatta ämnen
- Vagi-anal kondom
- Remittera vidare

KONDOMEN MINSKAR KÄNSELN

Möjliga orsaker till att kondomen minskar känseln

- Kondommodellen passar inte
- Kondomens tjocklek
- Friktion i samband med sex
- Minskad känsla för den omslutande/mottagande partnern
- Latex isolerar värme

Möjliga råd när kondomen minskar känseln

- Bredare kondom
- Tunnare kondom
- Glidmedel på insidan av kondomen
- Glidmedel på utsidan av kondomen
- Silikonbaserat glidmedel
- Kondomer med annan struktur än slät
- Plastkondom
- Dra fram förhuden på penis
- Kondom med L-arginin
- Vagi-anal kondom

KONDOMEN GÖR ONT

Möjliga orsaker till att kondomen gör ont

- Personen har inte lust
- Bristande teknik vid påträddandet
- Allergisk reaktion av latex
- Kondommodellen passar inte
- Friktion i samband med sex
- Kondomens struktur irriterar
- Medicinska och psykosociala orsaker

Möjliga råd när kondomen gör ont

- Kondomteknik
- Plastkondom
- Bredare kondom
- Vagi-anal kondom
- Glidmedel på insidan av kondomen
- Glidmedel på utsidan av kondomen
- Undvik kondomer med annan struktur än slät
- Remittera vidare

KONDOMEN LUKTAR ELLER SMAKAR ILLA

Möjliga orsaker till att kondomen luktar eller smakar illa

- Obehaglig lukt eller smak från latex
- Skillnader i lukt eller smak mellan olika märken
- Obehaglig lukt eller smak från glidmedel

Möjliga råd när kondomen luktar eller smakar illa

- Kondom med arom
- Plastkondom
- Vagi-anal kondom av plast
- Kondom av annat märke
- Byt glidmedel
- Kondom utan glidmedel
- Kondom utan arom

KONDOMEN UPPLEVS INTE SE BRA UT

Möjliga orsaker till att kondomen inte upplevs se bra ut

- Kondomens färg stör
- Kondomens form stör

Möjliga råd när kondomen inte upplevs se bra ut

- Kondom med färg
- Kondom med annan modell
- Vagi-anal kondom

KONDOMEN ÄR SVÅR ATT SÄTTA PÅ

Möjliga orsaker till att kondomen är svår att sätta på

- Bristande teknik vid påträddandet
- Kondommodellen passar inte
- Kondomen "fastnar" i förhuden
- Trång förhud på penis

Möjliga råd när kondomen är svår att sätta på

- Öva på att sätta på en kondom
- Alternativ teknik för att sätta på en kondom
- Bredare kondom
- Smalare kondom
- Glidmedel på insidan av kondomen
- Vagi-anal kondom
- Remittera vidare

KONDOMEN AVBRYTER

Möjliga orsaker till att kondomen avbryter

- Ovan att sätta på en kondom
- Kondompåträddningen tar lite tid

Möjliga råd när kondomen avbryter

- Öva på att sätta på en kondom
- Vagi-anal kondom





Kondomhandboken vänder sig framförallt till dig som arbetar med individuella samtal kring kondomer och säkrare sex. Handboken kan även läsas av alla som på något sätt är intresserade av att fördjupa sig inom ämnesområdet. I boken kan du bland annat läsa om en rad hjälpmedel som kan vara användbara vid samtal kring kondomer och säkrare sex. Vidare tar boken upp ett antal problem som kan uppstå vid kondomanvändning, vilka orsaker som kan ligga bakom samt relevanta råd och hjälpmedel. Handboken ger även tips på hur du kan lägga upp samtalen och vad som kan vara bra att tänka på.

Vår förhoppning är att på ett lättillgängligt sätt bidra till ökad kunskap om framförallt kondomer, men även om glidmedel, slickappar och vagi-anala kondomer. Därigenom hoppas vi även kunna bidra till en ökad trygghet att samtala om dessa hjälpmedel för säkrare sex.

Ida Elisabet Hall

Socionom med mastersexamen i sexologi samt projektledare på Smittskydd Skåne

Fox Foxhage

Socionom med vidareutbildning i psykoterapi och sexologi samt utvecklingsledare på Region Värmland

Handboken är framtagen på uppdrag av Smittskydd Skåne, Centrum för sexuell hälsa samt Enheten för samhällsanalys inom Region Skåne.

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från statsanslaget, Insatser mot hiv, aids och andra smittsamma sjukdomar, som syftar till att nå målen i den Nationella strategin mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar (Prop. 2005/06:60).

