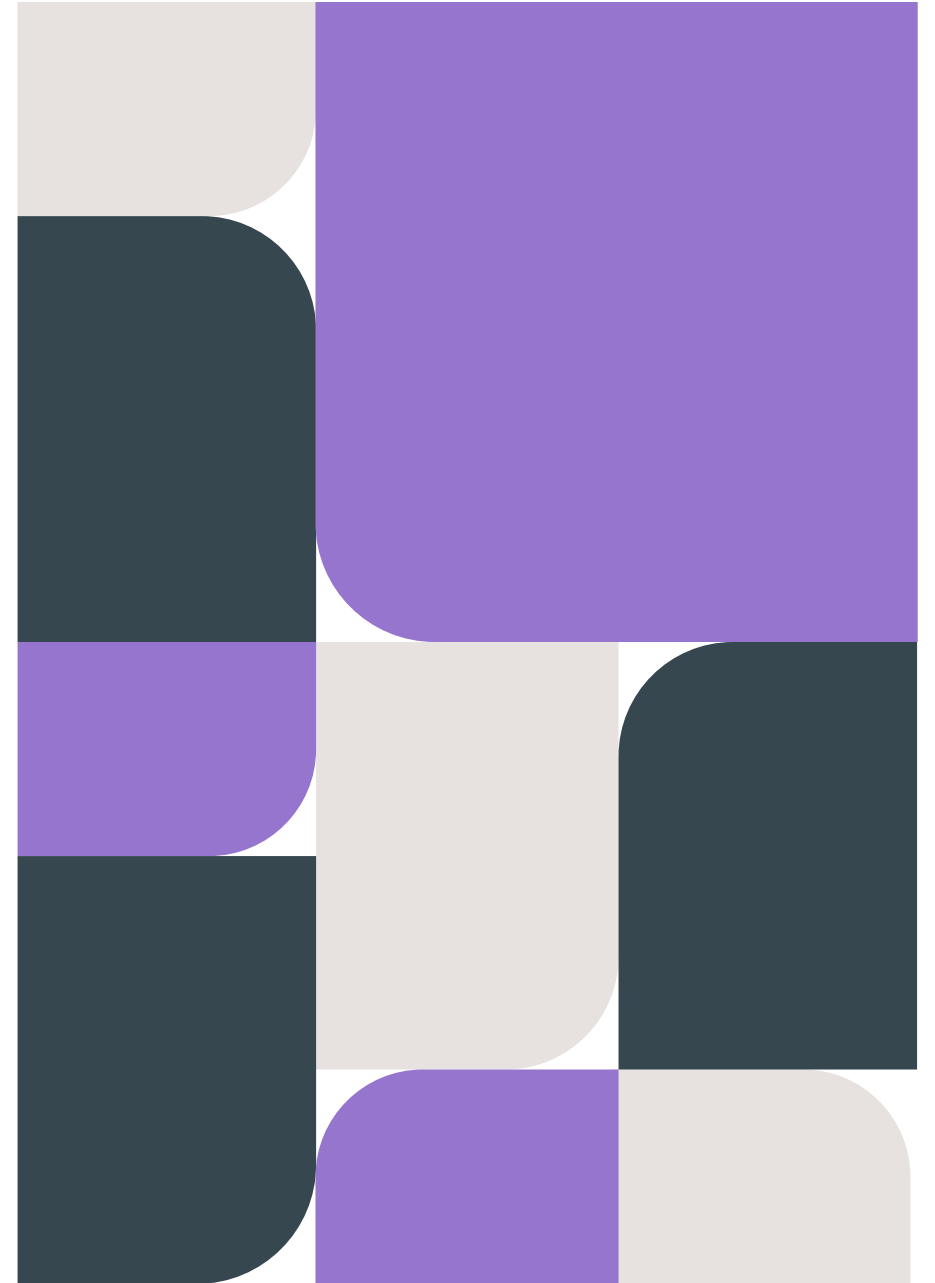


Lust och njutningsorienterad kondområdgivning

Per Andreas Persson & Anna Skoglund

Utvecklingsledare, Kunskapscentrum för
sexuell hälsa



Rekordmånga unga använder kondom

Kondomanvändningen når en rekordnivå – inte minst bland unga, som är mest positivt inställda till preventivmedlet.

– Kondomen verkar ha blivit något slags symbol för att man vill ta ansvar, säger Anette Otterström, kommunikations- och varumärkesansvarig på RFSU AB.

Osexigt med kondom? Nej, snarare ansvarsfullt, tycker svenskarna, enligt en ny undersökning från RFSU.

Mätningen visar att kondomanvändningen har ökat till rekordnivå och nära 40 procent av de svarande har använt preventivmedlet det senaste året. Andelen är störst bland unga, i åldersgruppen 16–24 år svarar över två av tre att de använt kondom det senaste året.

RFSU ser också en tydlig attitydförändring över tid. Till exempel har andelen som anser att kondom är "osexigt" minskat betydligt. På frågan hur man uppfattar en person som föreslår preventivmedlet svarar 59 procent "ansvarstagande", följt av "vuxen" och "omtänksam".

– Kondomen verkar ha blivit någon slags symbol för att man

vill ta ansvar och vara tydlig. De som är unga i dag har växt upp med samtyckeslagen och det tror vi också påverkar. Kondomen är ju ett sätt att vara tydlig med vad man vill göra, säger Anette Otterström, kommunikations- och varumärkesansvarig på RFSU AB.

Trenden har gett effekt på kondomförsäljningen, som ökat med sex procent 2022 jämfört med föregående år, och ligger på en högre nivå än före pandemin.

– Vi såg en ganska lång negativ trend för kondomanvändning under tio års tid, men det vände upp 2018 då vi såg ett tydligt trendbrott kring hur man använder kondomer, men också i försäljningen, säger Anette Otterström.

Den positiva utvecklingen höll i sig 2019, sedan fick de följande två pandemiåren försäljningssiffrorna att plana ut, för att nu öka igen.

I undersökningen svarar 22 procent i åldersgruppen 16–24 år att kondom blivit viktigare efter pandemin, jämfört med 14 procent totalt sett. Anette Otterström tror att pandemin kan ha bidragit till att unga reflekterar mer över sin hälsa.

– De har ju påverkats väldigt mycket av den här tiden och kanske också fått känna att hälsa inte är helt att ta för givet.

Hon spår att den förändrade attityden kommer att hålla i sig.

– Allt beror på vad som händer i omvärlden och vad det eventuellt kommer för andra preventivmedelsmetoder, men rent värderingsmässigt tror jag att man kan säga att det kommer att vara en uppåtgående trend framöver.

Marielle Theander Olsson/TT



RFSU ser en positiv trend i attityden till kondomer, inte minst bland unga. Foto: Beate Orna Dahle/TT

Fakta | Kondomanvändning

■ I undersökningen har 1 000 svenskar mellan 16 och 65 intervjuats via onlinepaneler. Urvalet är riksbrepresentativt.

■ 39 procent svarar att de använt kondom

senaste året. I åldersgruppen 16–24 år är siffran 68 procent, den högsta siffran sedan 2009.

■ 68 procent av deltagarna säger att de skulle använda kon-

dom vid första samlaget med en ny partner, men bara 46 procent svarade att de faktiskt gjorde det vid det senaste samlaget med en ny partner.

■ På frågan om hur

den uppfattas som föreslår kondom svarar en majoritet "ansvarstagande". Följt av "vuxen", "omtänksam", "erfaren", "självsäker", och "kärleksfull".

Källa: RFSU

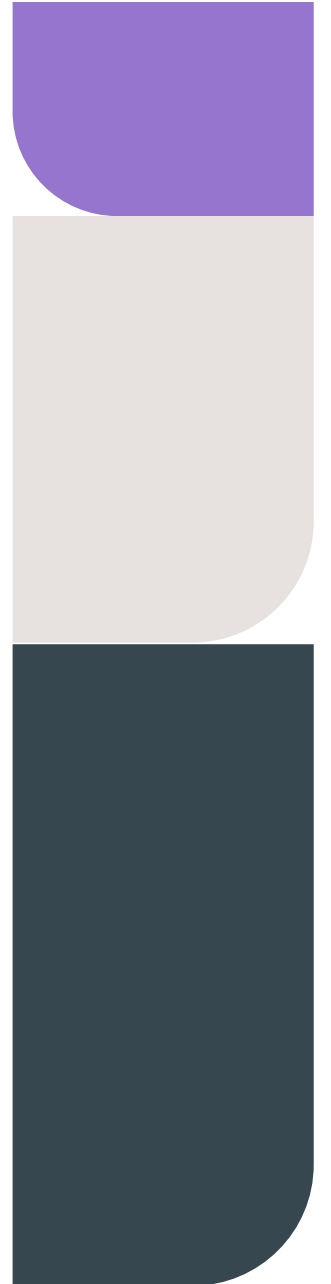
Kunskapscentrum för sexuell hälsa arbetar för allas rätt till bästa möjliga sexuella och reproduktiva hälsa på lika villkor - genom hela livet

Den sexuella och den reproduktiva hälsan är viktiga delar av den allmänna hälsan. Därför behöver vi inom hälso- och sjukvården prata mer om sexualitet och göra det till en självklar del av vårt arbete. Som kunskapscentrum stöttar och samverkar vi med verksamheter i arbetet med SRHR*. Det gör vi genom verksamhetsutveckling, utbildning och forskning.

*SRHR står för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter och är en del av de mänskliga rättigheterna.

Reflektion

- Samtal två och två
- Hur samtalar ni om kondomer idag?
- Vilka kondomer erbjuds?
- Hur presenteras kondomer i er verksamhet?



RE-BOLAGEN

Ikväll får 107 svenskar gonorré.



Du använder väl kondom?
RFSU

Small text at the bottom right of the poster: © RFSU 1998



Boxat i kudden i flera timmar?

Med kondom behöver du inte ha
onödig ångest dagen efter.

Beställ gratis kondomer här!

TROJAN

TROJAN

TROJAN



LIVE LARGE.
GO GOLD.

LIVE LARGE.
GO GOLD.

LIVE LARGE.
GO GOLD.

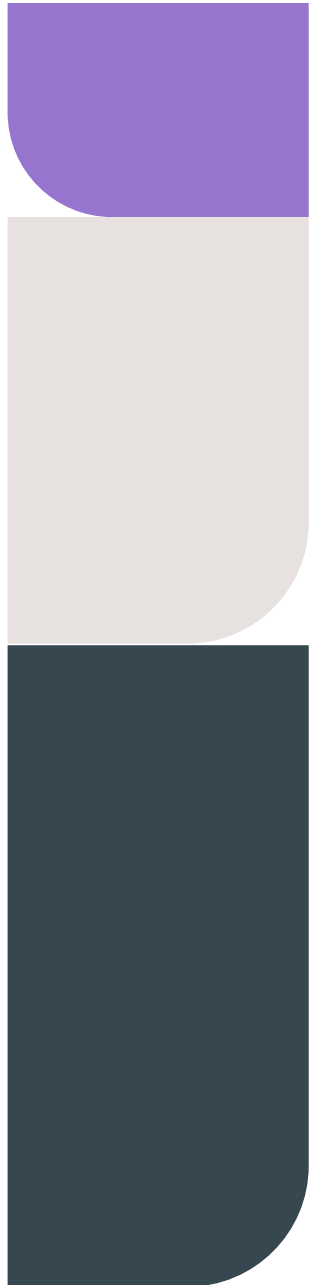


Vanliga hinder för kondom användning

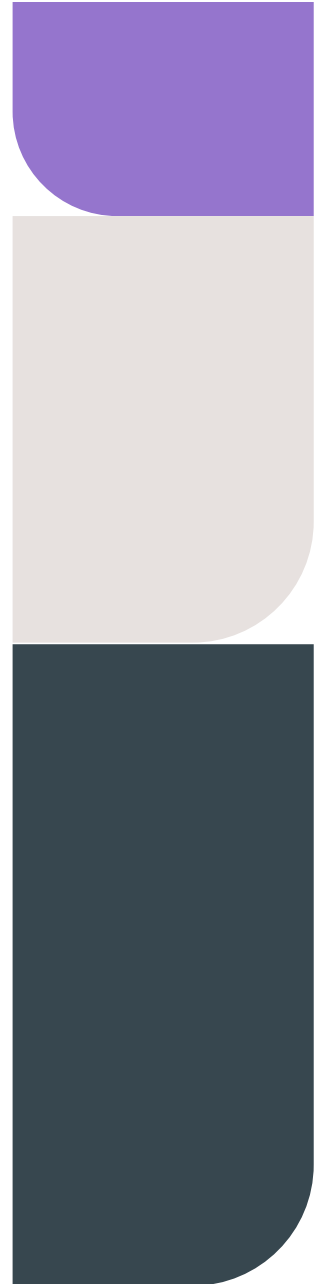
- Minskad känsla, stämningsdödare, förlorad erektion
- Spricker/glider av, obehaglig friktion, svårt/besvärligt
- Kommunikation
- Ger minskad kondom användning



One size fits all?



Vi har många olika kondomer, eller?



Lust och njutningsorienterad kondomanvändning

- Grundar sig i klinisk erfarenhet och forskning
- Ökad kunskap om olika kondomer och deras njutningsförhöjande egenskaper
- Kortare personliga samtal, sexpositiva och bejakande
- Motiverar till kondomanvändning genom ökad njutning



Lust och njutningsorienterad kondom användning

Kunskapsområden:

Kondomstorlekar

Material & tunnhet

Utformning & egenskaper

Glidmedel



1 Fråga om personen du samtalar med har någon favoritkondom eller någon kondom den brukar använda
Utgå gärna från en kondom som personen känner till, till exempel Profil. Visa och jämför med andra kondomer under samtalet.

2 Berätta om storlek
Bredden är det viktigaste och avgör hur kondomen sitter på, och hur skönt det blir. Om kondomen är för tight slaknar man, eller så spricker kondomen. Är den däremot för stor glider den av. Man kan mäta omkretsen på penis för att ta reda på passande kondomstorlek. En kondom som sitter bra är skön att ha sex med. Längden på kondomen har ingen större betydelse. Om kondomen är för lång kan den hasas upp och veckas på mitten för att kunna rullas ut helt.

3 Berätta om olika tunnhet och material
Standard är 0,06 mm i tunnhet. Latexkondomer kan vara så tunna som 0,04 mm. Ju tunnare, desto mer känsla. De flesta kondomer är gjorda i latex som är väldigt elastiskt. Plastkondomer är mycket tunnare och överför/leder värme bättre än latex men är inte lika töjbara. Kondomer som är tillverkade av polyisopren, latexfritt gummi, överför/leder värme och är elastiska. Personer som inte tål latex kan använda både plastkondomer och kondomer av polyisopren.

Berätta om olika utformningar och egenskaper

Kondomer kan vara raka, profilerade, större upptill, spiral- eller snäckformade, knotttriga på utsidan och/eller ribbade på insidan. De kan också ha olika färger och smaker, och vara självlysande i mörker. Kondomer kan ha glidmedel som är värmande, kylande, bedövande, eller kärvidgande.

Berätta om glidmedel

De flesta kondomer är glidmedelsbehandlade. Om man använder extra glidmedel, som vid analsex, ska det vara vatten- och/eller silikonbaserat. Man kan droppa en eller två droppar glidmedel på ollonet innan man trär på kondomen. Obs! fettbaserade produkter som olja, vaselin eller hudkräm förstör gummi och gör att det spricker. Om man är känslig eller har känslig hud är det bra att använda silikonbaserat glidmedel utan tillsatser.

Se till att personen du samtalar med får med sig ett antal olika kondomer och glidmedel

Att onanera med kondom är det bästa sättet att testa kondomer på och öva på sina kondomfärdigheter. Tips: På nätet kan man beställa kondomer och glidmedel av god kvalitet som oftast levereras efter en dag i ett diskret paket. På nätet kan man också hitta storleksguide.

Kondomeria

- Ett sätt att visa upp/presentera kondomer
- Synliggör att det finns flera kondomer som är olika
- Kan framhäva kondomer som sexhjälpmedel/njutningsförhöjare
- Genererar lustfylld nyfikenhet

- Flera sätt att ha en kondomeria – låda, hylla, rum etc.



Modell "fisklåda"



Dokumentation

- Hjälper komma ihåg typ av kondom
- Visar sig i statistiken
- Höjer status ("enkel uppgift"?)
- KVA



Kondomskola



Foto: Torsten Edman

Vänersborgs museum



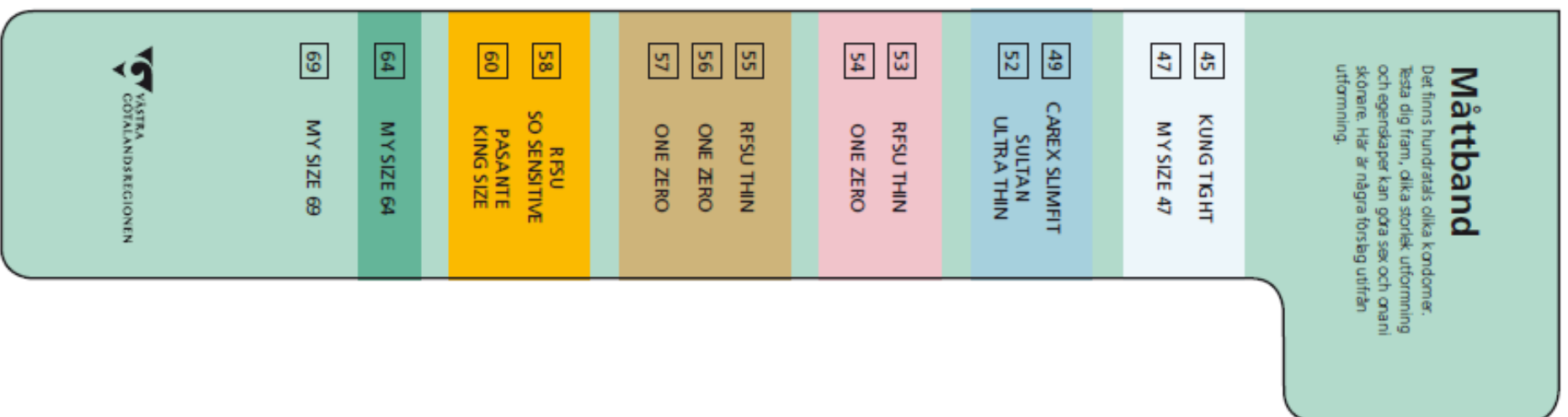
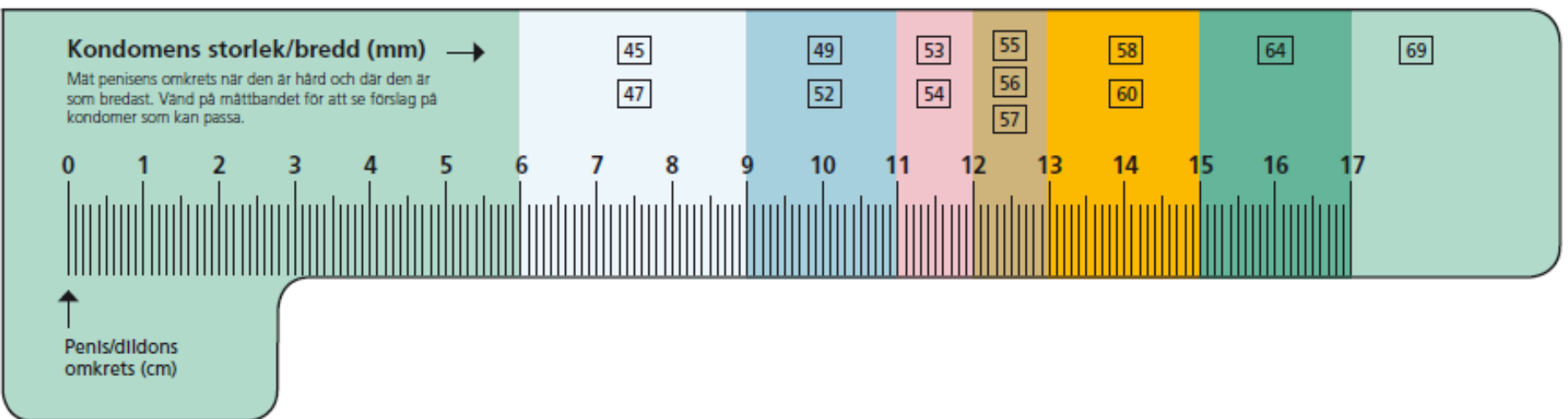
Storleken har betydelse



↓

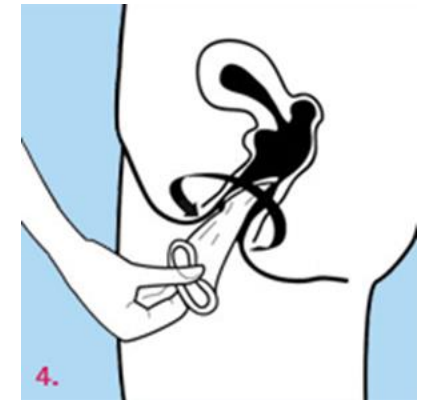
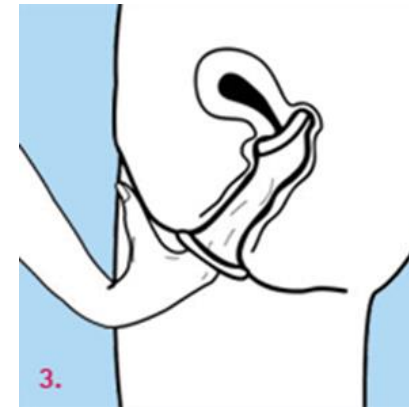
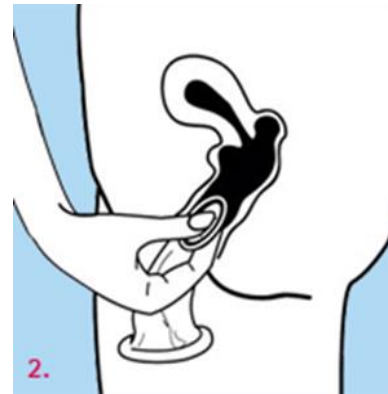
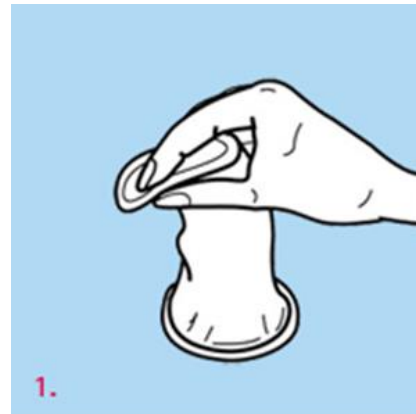
Penis omkrets	<u>7-9</u> cm	<u>9-11</u> cm	<u>11-12</u> cm	<u>12-13</u> cm	<u>13-15</u> cm	<u>15-17</u> cm	<u>17-18</u> cm
Kondomens bredd	<u>45-47</u> mm	<u>49-52</u> mm	<u>53-54</u> mm	<u>55-57</u> mm	<u>58-60</u> mm	64 mm	69 mm



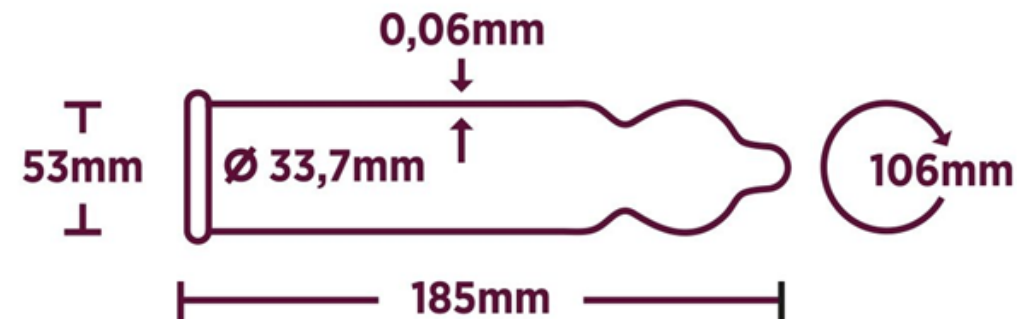


Vagianal kondom

- FC2 = 17cm
- Plast -> Syntetisk nitril (mindre prassel, billigare)
- Även latex
- Glidmedel



Material & tunnhet



- "Standardkondom" 53 mm bred, 0,06 mm tunn
- Latex/Naturgummi $\geq 0,04$ mm tunt
- Plast $\geq 0,01$ mm tunt
- Syntetiskt gummi (polyuetan)



Och den supertunna



Utformning & egenskaper

- Utformning
- Struktur
- Färg och smak
- Värmande/kylande/bedövande
- Erektionshöjande?
- Med mera ...?



Glidmedel

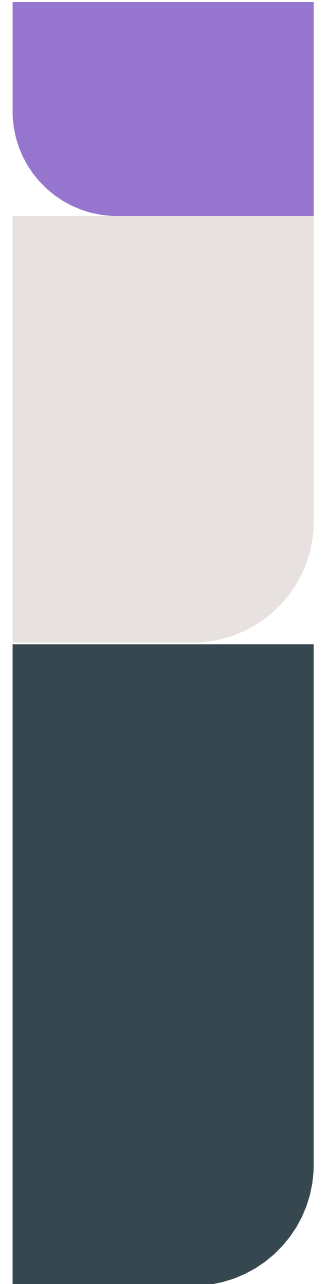
- Vattenbaserad
- Slikonbaserad
- Hybrider
- ~~Fettbaserad~~

- Njutningsförhöjande Egenskaper



Utformning av kondomera

- Kondomer i olika storlekar mellan 45mm-69mm
- Tunnare kondomer <0.06mm
- Latexfria kondomer
- Knottriga och/eller ribbade kondomer, eller kondomer som är större upptill
- Kondomer med värmande, kylande eller bedövande egenskaper
- Glidmedel
 - + Vagianala kondomer, t.ex. Femidom. Slicklapp.
 - + "Tränis" eller mindre dildo/löspenis. Måttband. Lista över kondomer.



Lista över kondomer - workshop

RFSU Tight	B: 49 mm	L: 175 mm	T: 0,06 mm
RFSU Beyond Thin / True feeling	B: 52 mm	L: 180 mm	T: 0,04 mm
Pasante Infinity / Delay (Bedövande, lidokain)	B: 52 mm	L: 185 mm	T: 0,06 mm
RFSU Profil	B: 53 mm	L: 185 mm	T: 0,06 mm
RFSU Näkken (Knottrig)	B: 53 mm	L: 185 mm	T: 0,06 mm
Skyn Original (Polyisopren, latexfri)	B: 53 mm	L: 180 mm	T: 0,065 mm
Pasante Extra Safe (Tjockare, dämpar värmeöverföring)	B: 52 mm	L: 190 mm	T: 0,1 mm
Pasante Intensity / Ribs & Dots (Knottrig och ribbad)	B: 54 mm	L: 190 mm	T: 0,065 mm

Märke/Namn	Storlek/bredd (mm)	Tunnhet (mm)	Längd (mm)	Egenskaper
Kung Tight	45	0,06	160	Tightast, kortare
RFSU Tight	49	0,06	175	Tightare
Pasante Infinity/Delay	52	0,06	185	Bedövande medel på insidan
Pasante Heart	52	0,06	190	Lätt att öppna, röd kondom
RFSU Beyond Thin/True Feeling	52	0,04	180	Extra tunn, rak kondom
RFSU Näkken	53	0,06	185	Knottrig, profilerad/insvägd vid ollonet
RFSU Profil	53	0,06	185	Profilerad/insvägd vid ollonet
RFSU Thin	53	0,05	185	Något tunnare, profilerad/insvägd vid ollonet
Skyn Original	53	0,065	180	Latexfri polyisopren, värmeledande
Pasante Extra Safe	54	0,1	190	Tjockare kondom, dämpar värmeöverföringen
Pasante Intensity/Ribs & Dots	54	0,065	190	Knottrig och ribbad
RFSU Grande	55	0,07	180	Bred kondom, större upptill
EXS Black Latex	56	0,07	190	Svart kondom, större upptill (65mm)
EXS Air Thin	56	0,045	190	Bred kondom, tunnare
Pasante Black Velvet	56	0,07	190	Svart kondom
RFSU So Sensitive	58	0,035	190	Supertunn plastkondom, värmeledande
RFSU Grande XL	60	0,07	200	Bredare
My Size 69	69	0,07	223	Bredast

Praktisk genomgång av kondomsamtal

- Inledning till ett kondomsamtal
- Utgångspunkt i individen – Hur funkat tidigare? Vilken? / Språkbruk
- Informera om kondomer
- Storlek
- Tunnhet och material
- Utformning och egenskaper
- Informera om glidmedel
- Fokus på lust och möjligheter



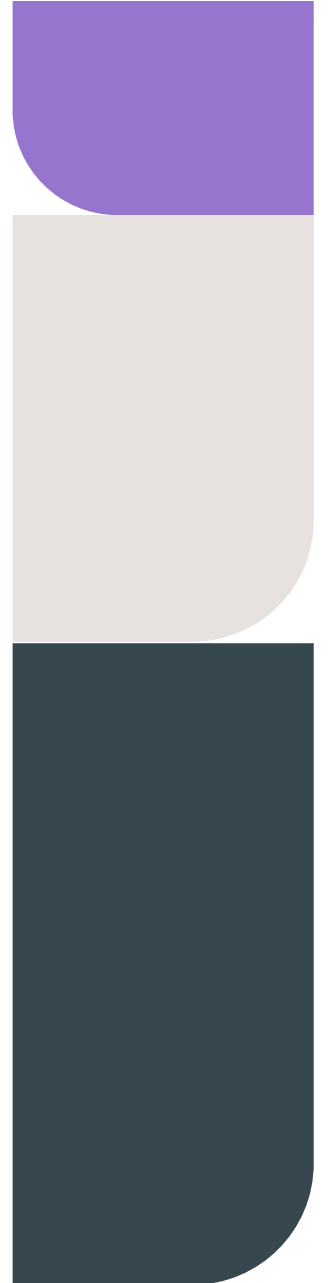
Färdighetsträning

- Två och två
- Rådgivare och besökare
- Material
- Patientkort
- Lathund
- Kondomlista
- Har du fastnat eller har frågor? Be om hjälp.

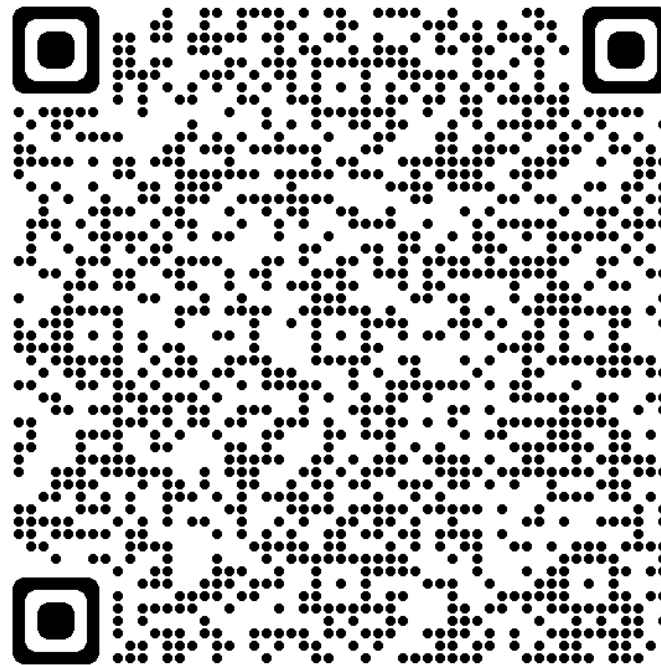


Medskick

- Frågeställningar att diskutera framöver:
- Kondområdgivning
- Hur vill vi arbeta med kondområdgivning?
- Hur gör vi det till en gemensam process?
- Kondomera
- Hur vill vi presentera kondomer?
- Behöver utbudet kompletteras?
- Vad har verksamheten för möjligheter?



Håll dig uppdaterat genom att prenumerera på
vårt nyhetsbrev [SRHR-nytt](#):



[SRHR-nytt - Vårdgivarwebben Västra
Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)

Tack för idag!

per.a.persson@vgregion.se

anna.Skoglund@vgregion.se

[Kunskapscentrum för sexuell hälsa,](#)
[KSH - Vårdgivarwebben Västra](#)
[Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)



