

# Kondom

## Sammanfattning

Kondom är det enda preventivmedlet som, rätt använd, ger skydd mot både hiv, övriga sexuellt överförbara sjukdomar (STI) och oplanerad graviditet. Arbetet med antikonception bör gå hand i hand med förebyggandet av hiv och övriga STI. Vid all preventivmedelsrådgivning bör samtal om kondom ingå. Kondomsamtal bör erbjudas alla oavsett könsidentitet och har två perspektiv:

- Skyddsorienterat med fokus på säkrare sex och antikonception
- Lust och njutningsorienterat med fokus på information om kondomer och glidmedel, i samband med kondomutdelning. Det är oklart vilken nytta slentrianmässigt utdelande av kondomer gör.

## Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	1
Inledning.....	2
Kondom som skydd mot STI.....	2
Kondom som skydd mot graviditet .....	2
Informera om akuta preventivmetoder .....	2
Kondområdgivning med fokus på lust och njutning .....	3
Kondominformation .....	4
Vagianal kondom.....	5
Bilaga 1. Kondomeria.....	6
Bilaga 2. Användarinformation .....	7

## Inledning

Grundläggande för att kondomen ska fungera som skydd är att den används korrekt och konsekvent. Det är viktigt att användaren får hjälp med att hitta en kondom i rätt storlek, material och form. Samtalet om kondom bör också vara lust- och njutningsorienterat och ge verktyg för bägge parter att kommunicera om kondom. Personer som "hittat rätt" kondom och fått en ökad kondomvana upplever färre tillfällen där kondomen går sönder och färre problem med dålig passform, nedsatt känslighet och erektionsbesvär, vilket leder till ökat kondomanvändande.

## Kondom som skydd mot STI

STI kan överföras såväl vid vaginalt som analt och oralt sex. Smitta kan även överföras via sexhjälpmedel/ leksaker. Kondom som används korrekt förhindrar bakterier och virus att nå slemhinnor och bidra till att minska risken för komplikationer, t ex infertilitet relaterat till gonorré eller klamydia. Kondom bör därför rekommenderas oberoende av sexuell praktik, dvs. vid oralt, vaginalt och analt samlag.

Kondom som skydd mot hiv och övriga STI bör särskilt rekommenderas till unga, till personer på väg ut och in i nya relationer och personer med många sexkontakter. Även personer med glesa sexuella kontakter och personer som är osäkra på partners sexkontakter bör rekommenderas kondom.

## Kondom som skydd mot graviditet

Rätt använd ger kondom bra skydd mot graviditet. Kondom räknas till barriärmetoderna som förhindrar spermier att nå cervix. Liksom övriga användarberoende metoder är dess effektivitet beroende av användarens motivation. Vid korrekt och konsekvent användning beräknas risken för graviditet under första året vara 2 %, medan risken är 18 % vid "typisk" användning.

I de fall då en högeffektiv preventivmetod önskas eller krävs bör i första hand p-stav eller spiral (*LARC= long acting reversible method*) rekommenderas. Men även om LARC eller andra preventivmetoder förskrivs eller tillhandahålls bör fortsatt kondomanvändning uppmuntras för skydd mot hiv och övriga STI. Vid förskrivning av annan användarberoende metod, till exempel p-piller, bör kondomanvändning uppmuntras för att öka den antikonceptiva effekten.

## Informera om akuta preventivmetoder

- Om kondom vid något tillfälle inte använts, glidit av eller gått sönder, är den mest effektiva akutmetoden kopparspiral vilken kan sättas in inom fem dygn efter det oskyddade samlaget.
- I andra hand rekommenderas akut p-piller som kan ha effekt om ägglossning inte hunnit ske eller om tidpunkten för ägglossning

inte är alltför nära. Akut p-piller bör tas så snart som möjligt efter samlag. Se separat PM.

## Kondområdgivning med fokus på lust och njutning

Genom att inte fokusera på upplevda problem utan på fakta om kondomer och glidmedel samt hur det kan bli skönare i samband med kondomanvändning så kan vi lyfta positiva aspekter av kondomanvändning. Om personen lyfter frågeställningar eller problem så ska de givetvis bemötas.

- Använd öppna frågor och inled till exempel med: ”Vad har du för tidigare erfarenheter av att använda kondom? Vilken kondom brukar du använda? Hur tycker du att den funkar?”
- Ta gärna en kondom som personen känner till som utgångspunkt och jämför sedan med andra. Exempelvis: ”Den här är bredare än X, den här är tightare än Y”
- Använd ”bred” och ”tight” istället för ”stor” och ”liten” för att beskriva storlek/passform på kondom.
- Storleken på kondomen har betydelse. Bredden på kondomen är det viktigaste för att den ska sitta bra. Längden har ingen större betydelse ur detta perspektiv. En kondom som sitter för tight på en penis/dildo kan lättare gå sönder och penis kan lättare tappa erektionen. Är den för bred kan den lättare åka av.
- Använd ”tunnhet” istället för ”tjocklek”,
- Tunnare kondomer släpper igenom mer värme och känsla. En del föredrar kondomer som inte är så tunna. Tunnheten påverkar inte kvalitet eller hållbarhet.
- Kondomer kan vara raka, profilerade eller större upptill. Passformen kan påverka hur skönt kondomen upplevs. Att kondomen är rymlig på toppen är skönt för några, medan andra föredrar en tajt kondom över ollonet. Upplevelsen skiljer sig således, Det går inte att på förhand veta vad som känns bra, och vägledning kan behövas för att hitta bäst kondom för individen.
- Kondomer kan ha knottor och räfflor, olika färger och smaker, värmande eller kylande eller bedövande egenskaper. Dessa kan alla på olika sätt bidra till en mer lustfylld upplevelse.
- Ge information om glidmedel, som kan användas för att öka njutningen och undvika obehaglig friktion. Glidmedlet ska vara vatten- eller silikonbaserat. Oljebaserat glidmedel skadar kondomen. Kondomer kommer nästan alltid med någon droppe silikonbaserat glidmedel i förpackningen.
- Informera om att latexfria kondomer kan överföra värme bättre än latexkondomer.

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Om personen påtalar problem, bemöts det med kunskap, empati och förslag på lösningar. Här följer kortfattade tips beroende på problem:

- **Om kondomen minskar känslan eller påverkar erektionen** föreslås tunnare kondomer eller latexfria kondomer då dessa släpper igenom mer värme och känsla. Det kan också bero på att kondomen är för tight och klämmer åt. En del användare gillar dock kondomer som sitter tight och de upplever en bättre erektion.
- **Om det gör ont eller skaver** så tipsa om olika typer av glidmedel, för att komplettera glidmedlet som finns med i förpackningen. Storlek och passform på kondomen kan också vara en faktor. Tipsa om olika storlekar och former på kondomer om det gör ont för att den sitter för tight. Det går även att ta lite glidmedel på ollonet innan kondomen sätts på för att göra det skönare.
- **Om kondomen går sönder ofta** kan det exempelvis bero på fel storlek, friktion, att kondomen träs på fel eller att fett-/oljebaserat glidmedel används. Fråga ”Hur sitter kondomen? Om den är för tight så kan den gå sönder lättare.” ”Vad använder du för glid? Olja eller fettbaserat glidmedel kan göra att gummit lättare går sönder.” ”Ibland kan friktion vara en faktor, om du känner av det så testa mer glidmedel eller kanske en kondom som sitter mindre tight och kan röra på sig mer.” ”Hur brukar du trä på kondomen?”.

## Kondominformation

Viss utprovning och träning kan behövas för att kondomanvändning ska fungera optimalt. Det är viktigt att alla preventivmedelsrådgivare själva har god kunskap om kondomer och kan ge råd vid eventuella användarproblem.

Kondomer finns i olika storlekar, utformande och material.

Kondomer finns i storlekar mellan 45 mm och 69 mm, vilket motsvarar kondomens bredd. För att hitta rätt storlek kan omkretsen på penis (eller eventuellt sexhjälpmedel) mätas. Följande mått kan vara till hjälp vid val av kondomstorlek, men upplevelsen är alltid subjektiv:

Omkrets på penis/dildo	7-9 cm	9-11 cm	11-12 cm	12-13 cm	13-15 cm	15-17 cm	17+ cm
Bredd på kondom	45-47 mm	49-52 mm	53-54 mm	55-57 mm	58-60 mm	64 mm	69 mm

Kondomer tillverkas av

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

- Latex (gummi) – som är mycket elastiskt. Detta är standardmaterialet.
- Plast (polyuretan) – som är mycket tunt, men inte lika töjbart
- Syntetiskt gummi (polyisopren) – som är elastiskt

Latexfria kondomer (plast och syntetiskt gummi) leder kroppsvärme bättre, vilket kan vara en önskvärd effekt för en del användare. Personer som inte tål latex kan använda både plastkondomer och kondomer av syntetiskt gummi (polyisopren).

## Vagianal kondom

En vaginal kondom, ofta kallad Femidom, är oftast tillverkad av nitril (syntetiskt gummi), men finns också i plast (polyuretan) eller latex (gummi) och formar ett skyddande hölje i vagina eller rektum. Den kan användas vid både vaginala och anala samlag och även utgöra ett alternativ till den som har en grövre penis eller relativt stort och känsligt ollon och som upplever svårigheter eller smärta i samband med påträddande av en vanlig kondom.

## Glidmedel

- Vatten- och silikonbaserade glidmedel kan användas till alla kondomer.
- Oljebaserade glidmedel liksom vaselin och hudkräm kan användas till plastkondomer men **inte ihop med kondomer av latexgummi eller syntetiskt gummi**. Oljan/fettet kan göra gummit poröst och gör att det lättare går sönder.
- Personer med känslig hud bör helst använda silikonbaserat glidmedel.

Kondomer och glidmedel är lättillgängliga ute i handeln, på apotek, i välsorterade butiker och går även att beställa via internet.

### *Innehållsansvariga*

Per-Anders Persson, utvecklingsledare, Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Anna Skoglund, utvecklingsledare, Kunskapscentrum för sexuell hälsa

## Bilaga 1. Kondomeria

En förutsättning för att kunna genomföra ett lust- och njutningsorienterat kondomsamtal är att man har flera olika kondomer att visa upp och dela ut. Med en kondomeria kan en stor variation av kondomer enkelt och tydligt presenteras.

Kondomerian är ett hjälpmedel både för den som ger rådgivning och för den som får rådgivning. Här är presentationen av kondomer tydlig och informativ och syftar till att framhäva kondomen som ett sexhjälpmedel snarare än ett preventivmedel. Utbudet är valt för att ge en bredd i kondomernas storlek, tunnhet och egenskaper och kunna representera olika sätt att ha det skönare när en har sex med kondom.

Här är det lika viktigt att vårdpersonalen har god kunskap som vid annat preventivmedel. Det är viktigt att ha ett öppet förhållningssätt och förmåga att svara på frågor och ge information om hur faktorer som storlek, material/tunnhet, utformning/egenskaper och glidmedel kan påverka kondomupplevelsen samt om åtgärder vid eventuella oönskade situationer.

För att underlätta detta kan verksamhetens kondomutbud finnas utskrivet på papper att ge bort med kondomerna och man kan ha små ”etiketter” med information om bredd, tunnhet, längd och egenskaper som sitter vid varje kondom.

En kondomeria kan exempelvis vara en kondomlåda som finns i varje mottagningsrum, eller ett eget kondomrum där man skiftar fokus från den kliniska atmosfär som mottagningsrum ofta kan ha

En kondomeria består av

- Kondomer i olika storlekar mellan 45mm och 69 mm
- 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, både vatten- och silikonbaserat
- Vagianala kondomer, till exempel. Femidom
- ”Tränis” eller mindre dildo/löspenis

Kondomer kan beställas via Marknadsplatsen, där det finns ett stort utbud.

## Bilaga 2. Användarinformation

### Att tänka på vid användning av kondom

- För att skydda mot graviditet och STI måste kondom användas under hela samlaget och vid varje samlag.
- Bäst före datum på kondomförpackningen måste beaktas. Släng gamla kondomer!
- Kondomerna tål inte hög värme och måste förvaras i rumstemperatur.
- Kondomer är känsliga för rispande och skärande. Kondomförpackningen måste öppnas försiktigt vid skåran på mitten och vassa naglar bör undvikas.
- Kondomen ska träs på ordentligt över hela penisskافتet. Eventuell luft längst fram i kondomen trycks ut då den rullats en bit förbi ollonet.
- Efter samlaget bör penis dras ut innan den slaknar och det är viktigt att hålla runt kondomens ring så att den inte halkar av.
- Kondomen ska efter användning slängas i soporna och inte spolans ner i toaletten.

Ytterligare information och instruktionsfilm för kondomanvändning finns på [Kondom - 1177 Vårdguiden](#)

### Att tänka på i vid användning av vaginal kondom

- En vaginal kondom, t ex Femidom, kan sättas in flera timmar innan samlag. För att den ska skydda mot könssjukdomar och graviditet är det viktigt att den sitter i under hela samlaget.
- Vid insättning inför vaginalt samlag ska den inre ringen pressas ihop så att den blir långsmal. Med hjälp av fingrar och den lösa ringen i botten förs kondomen sedan så långt in som möjligt i vagina. Kondomen får inte vrida sig vid införandet och den yttre ringen ska vara utanför vagina.
- Vid analt samlag kan den inre ringen tas bort och den vaginala kondomen sättas på penis som en stor kondom och på så sätt föras in i anus. Den yttre ringen ska vara utanför.
- Vassa naglar och smycken bör undvikas vid införandet.
- Vid samlag med vaginal kondom behövs extra glidmedel inuti kondomen så att den inte följer med ut på grund av friktion.
- Efter samlaget avlägsnas kondomen försiktigt efter att den yttre fasta ringen vridits ett halvt varv.
- Vagial kondom ska efter användning slängas i soporna och inte spolans ner i toaletten.

Ytterligare information finns på [Femidom - 1177 Vårdguiden](#) och [Femidom - Umo](#)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Riktlinje

**Gäller för:** Ungdomsmottagningar, Barnmorskemottagning och gynekologi

**Innehållsansvar:** Anna Skoglund, (annsk13), Utvecklingsledare

**Godkänd av:** Agneta Lindkvist, (agnjo28), Områdeschef, Lena Stenfeldt, (lenst48), Områdeschef

**Dokument-ID:** RHS9921-2065389356-85

**Version:** 7.0

**Giltig från:** 2026-03-16

**Giltig till:** 2028-03-16