

Noen kjærlige råd



**om hvordan
man bruker et kondom**





Egentlig er det enkelt

Kondomet er *hans* eneste prevensjonsmiddel – den eneste måten han kan være sikker på at han ikke blir far mot sin vilje.

Og det beskytter *begge to* mot chlamydia, kjønnsvorter (kondylomer), herpes, hiv/aids og andre sykdommer som overføres seksuelt.

Han tror kanskje at et lite avbrudd for å sette på kondomet ødelegger stemningen.

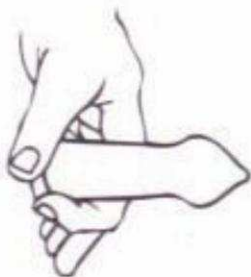
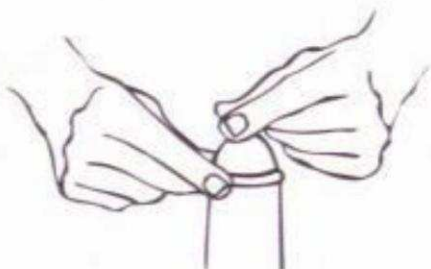
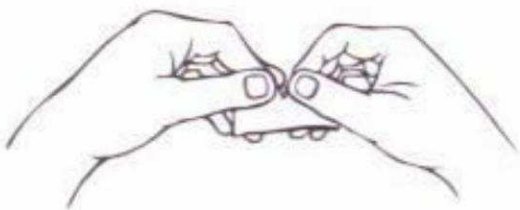
Hun venter gjerne. Hun synes ikke det er pinlig eller at lysten forsvinner. Hun kunne kanskje til og med tenke seg å hjelpe til.

Men man snakker ikke med hverandre om det, og dermed oppstår det misforståelser.

Enda så enkelt det kunne vært.

Man kan øve seg

Hvis du trer på kondomet noen ganger mens du er for deg selv, får du det til på noen få sekunder senere. Da blir avbruddet så kort at det knapt nok merkes.



Slik gjør du

Åpne pakningen slik bildet viser. Rull først opp kondomet et stykke slik at det synes tydelig hvilken vei det skal rulles på penis.

Press luften forsiktig ut av den lille beholderen ytterst på kondomet. Før du har intim kontakt med partneren din, skal du dra forhuden på penis tilbake og rulle på kondomet – pass på at det ikke rispes opp av neglene.

Rett etter utløsningen trekker du penis langsomt ut og holder kondomet fast ved penis-roten med tommel og pekefinger slik at det ikke renner ut noe sæd.

Bruk hvert kondom bare én gang, og bruk det under hele samleiet.

Kast det brukte kondomet. Ikke skyll det ned i toalettet.



Spørsmål og svar om kondomer

1. Hva er et kondom?

Et kondom er en tynn beholder av naturgummi – latex – som rulles på penis når den er blitt stiv. Kondomet samler opp sædvæsken som kommer ved utløsningen og eventuelle sædceller fra forspillet. På den måten forhindrer man graviditet og får samtidig best mulig beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer.

Kondomet er *det eneste prevensjonsmidlet som finnes for mannen*, og det er *det eneste prevensjonsmidlet som beskytter mot seksuelt overførbare sykdommer*.

2. Hvordan lages kondomer?

Glasstaver dyppes i gummimelk (latex), som får tørke på staven. Før kondomet rulles av staven, overflatebehandles det med et fint pudder for å unngå at det klitrer seg sammen.

3. Hvordan kontrolleres kvaliteten på kondomene?

Hvert kondom kontrolleres elektronisk allerede under produksjonsprosessen. Før kondomene kan innføres til Norge, blir de kontrollert av den statlige importkontrollen.

Kondomer fra RFSU kontrolleres i tillegg i RFSUs eget testlaboratorium etter strengest mulige kvalitetsnormer.

4. Finnes det forskjellige typer kondomer?

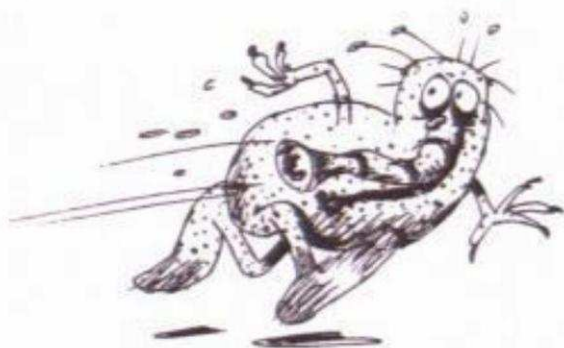
Kondomer kan ha forskjellig form:

- med innsvingt profil, som gjør at kondomet strammer til bak penishodet
- med beholder for sædvæsken
- uten beholder

Det finnes kondomer som er ekstra tynne, og det finnes kondomer med knudrete overflate. Også behovet for mindre kondomer er tilgodesett. Med andre ord finnes det et kondom for enhver person, smak og fasong. Et godt råd: Prøv deg fram til den kondomtypen som passer deg og partneren din best.

5. Er alle kondomer glidemiddelbehandlet?

De fleste er det, siden dette er noe nesten alle kunder ønsker. Men det finnes også «tørre» kondomer uten glidemiddel.



Mange synes at tørre kondomer, uten glidemiddel, sitter bedre på ved *analsex*. Da rulles kondomet på tørt, og etterpå smører man glidemiddel utenpå kondomet. Tørre kondomer kan også brukes helt uten glidemiddel ved *oralsex* (munnsex).

På pakningen står det om kondomet er glidemiddelbehandlet eller ikke. Tørre kondomer er å få kjøpt på apoteket eller på postordre.

6. Skal jeg bruke ekstra glidemiddel?

Iblant kan det være nødvendig. Glidemidlet må være *vannbasert* for ikke å skade kondomet. Bruk *RFSU Glid* eller *Klick*. Vær oppmerksom på at glidemidlet ikke er sæddrepende, men brukes for at penis lettere skal kunne føres inn.

Bruk absolutt ikke vaselin, babyolje, kroppslotion e.l. Slike produkter er fettbaserte og kan skade den tynne gummi-hinnen.

7. Gir kondom fullstendig beskyttelse?

Ingen prevensjonsmidler gir hundre prosent beskyttelse, men hvis kondomet brukes på riktig måte – under hele samleiet – gir det en *svært god beskyttelse mot graviditet*. Hvis kvinnen eller mannen bruker et sæddrepende middel sammen med kondom, øker sikkerheten ytterligere.

Kondom er det eneste prevensjonsmidlet som *samtidig gir beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer*.

8. Hvorfor skal man bruke kondom under hele samleiet?

- Under samleiet skilles det ut sekret fra urinrøret. Dette kan inneholde sædceller fra en tidligere utløsning.
- Kondomet sitter sikrere på en tørr penis. Hvis penis har vært inne i skjeden før kondomet blir satt på, kan det lett skli av igjen.
- Brukes kondomet under hele samleiet, gir det begge parter god beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer som chlamydia, gonoré o.l.

Man bør derfor *alltid bruke kondom ved tilfeldige seksuelle kontakter* – også selv om kvinnen anvender en annen prevensjonsmetode.

9. Kan et kondom gå i stykker?

Til tross for den grundige kontrollen *kan* det hende at et kondom går i stykker.

Mange ganger skyldes det at man har vært uforsiktig med kondomet, for eksempel når man setter det på eller at skjeden har vært tørr (da bør man bruke ekstra glide-middel).

10. Reduseres følsomheten i penis når man bruker kondom?

Litt. Men delvis kan det ligge på det psykologiske plan. Man forventer å føle mindre, og forstørrer kanskje dermed den virkelige reduksjonen av følsomheten.

Mange menn har problemer med for

tidlig sædavgang. For dem kan det til og med være en fordel om følsomheten reduseres litt.

11. Hvor lenge kan man oppbevare kondomer?

På pakningen står siste bruksår og -måned oppgitt. Som regel kan man ha kondomer liggende i minst fem år.

12. Må kondomer oppbevares på en spesiell måte?

Nei. De kan oppbevares i lommen, vesken, kommodeskuffen – på den måten som passer best. Men unngå å utsette kondomene for mekanisk skade, solskinn og ekstrem varme. Tenk også på at kondomer som oppbevares løst i for eksempel lomme-boken, er mer utsatt for skade enn de som får ligge i pakken til de skal brukes.

13. Hva skal jeg gjøre med det brukte kondomet?

Kast det i en søplekasse. Skyll det helst *ikke* ned i toalettet. Men *hvis* du gjør det, er det viktig at du først slår en knute på kondomet, ellers kan det fylles med vann (et kondom rommer ca. 7 liter!) og forårsake stopp i vannledningene.

14. Er kondomer et miljøvennlig produkt?

Ja. Kondomene består av ren naturgummi (latex), som er tappet fra gummitrær først og fremst i Malaysia.

15. Finnes det noe kondom for gummi allergikere?

Det finnes ennå ikke noe slikt kondom på det norske markedet. Men det pågår forskning for å få fram kondomer av plast med samme styrke og elastisitet som latex-kondomene.

16. Hvor mye koster et kondom?

Et kondom koster 5-6 kroner stykket. Prisen kan variere litt avhengig av kondomtype og størrelsen på pakningen. Kondomer kan kjøpes i pakninger på 5, 8 og 10 stk.

17. Hvor kan man kjøpe kondomer?

På apotek og i varehus, matvareforretninger, på bensinstasjoner og kondomerier. De kan også kjøpes på postordre direkte fra RFSU Norge AS.

18. Kan man kjøpe kondomer i utlandet?

Kondomer er å få kjøpt i de fleste land, men det aller beste er å ta med seg kondomer hjemmefra. Da får man kondomer som man kjenner til og som man vet fungerer. Det er spesielt viktig å bruke kondom i utlandet, siden de seksuelt overførte sykdommene er mer utbredt i mange andre land.



Iskalde fakta

Seksuelt overførbare sykdommer er sykdommer som smitter ved seksuell kontakt, samleie, petting eller munnsex.

Felles for en del av disse sykdommene er at de gir ubetydelig ubehag eller ikke noe ubehag i det hele tatt. Det betyr at man kan gå rundt med sykdommen lenge uten å vite om det, og i mellomtiden også kunne føre smitten videre. Flere av de seksuelt overførte sykdommene medfører risiko for helse og fruktbarhet hvis de ikke behandles.

Egglederbetennelse er en komplikasjon som kan tilståte etter sykdommer som chlamydia og gonoré. Flere tusen kvinner blir hvert år sterile på grunn av egglederbetennelse.

Hos menn kan seksuelt overførte sykdommer iblant føre til *bitestikkelbetennelse*, i visse tilfeller med sterilitet som følge.

Risikoen for komplikasjoner er altså til stede både for menn og kvinner. Noen av disse sykdommene – f.eks. herpes og hiv/aids – finnes det ennå ikke noe botemiddel mot.

Herpes er en virussykdom som kan sette seg på leppene eller i underlivet. I underlivet gir den små væskefylte blemmer på, i eller ved kjønnsorganene. Det finnes i dag ikke noe botemiddel mot herpes, men det finnes legemidler som lindrer plagene.

Chlamydia er en bakterie som kan skape infeksjon i underlivet. Man kan få ubehag med utflod og svie når man tisser, men som regel gir ikke en chlamydia-infeksjon noe ubehag i det hele tatt.

Hvis ikke chlamydia behandles, er det stor risiko for at den fører til eggleder- eller bitestikkelbetennelse, som igjen kan føre til sterilitet.

Kjønnsvorter (kondylomer) er hvite eller hudfargede vorter som sitter på, i og omkring kjønnsorganene og endetarmsåpningen. De kan gi kløe, svie og samleiesmerter.

Kjønnsvorter kan vokse i klaser, men de kan også være små og flate. Mange ganger er de vanskelige å oppdage med det blotte øye. Vortene kommer mellom én og åtte måneder etter at man er blitt smittet, men iblant kan det ta enda lengre tid.

Gonoré kan gi gulgrønn eller betent utflod og svie når man tisser. Men mange av de som smittes, får ingen symptomer i det hele tatt. Gonoré kan, hvis den ikke blir behandlet, føre til egglederbetennelse eller – hos mannen – urinrørsbetennelse.

HIV betyr *humant immunsvikt-virus*. Det er et virus som angriper en del av de hvite blodlegemene og etter hvert bryter ned kroppens forsvar mot sykdommer og infeksjoner. Når immunforsvaret er blitt svært svakt og kroppen angripes av livstruende infeksjoner, snakker man om *aids*.

De fleste som smittes av hiv, er symptomfrie i starten. Etter hvert kan man rammes av infeksjoner som er vanskelige å behandle, skader på nervesystemet og spesielle former for kreft. For de hiv-smittede som utvikler aids, er utgangen dødelig.

Det er ennå ikke funnet noen vaksine mot hiv. Til tross for mange nye medisiner som kan være med å forlenge hivpositives liv er fremdeles hiv en dødelig sykdom. Jo tidligere hiv-viruset blir oppdaget, jo tidligere du har testet deg jo bedre er mulighetene for en god behandling.

Hvis du har fått en eller annen seksuelt overført sykdom, er det viktig at også den du har vært sammen med seksuelt, blir behandlet – og at dere ikke har sex igjen før begge to er helt friske.

Ellers kan dere overføre smitten til hverandre igjen gang på gang.



Adresser

OLAFIA-klinikken

Olafiagangen 7, 0188 Oslo
tlf. 22 08 29 50

PLUSS

P.B. 835 Sentrum, 0104 Oslo
tlf. 22 33 01 60

Landsforeningen mot Aids

Torggt. 26-28, 0183 Oslo
tlf. 22 47 37 90

Helseutvalget for homofile

Øvre Slottsgt. 29, 0157 Oslo
tlf. 22 33 70 15

Statens helsetilsyn

Avd. for samfunnsmedisin
Calmeyersgt. 1, 0032 Oslo
tlf. 22 24 88 11

Statens institutt for folkehelse

Geitmyrsvn. 75, 0462 Oslo
tlf. 22 04 23 89

Informasjonstelefonen om aids

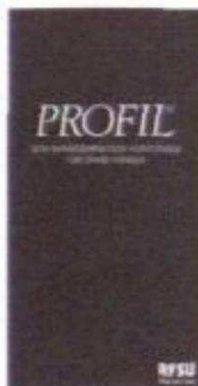
(grønn linje): 810 03 200

RFSU Norge AS

Postboks 173, 1540 Vestby
tlf. 64 98 51 50

RFSUs kondomer

Mest elsket i Norden



PROFIL
det skredder-
sydde



NØKKEN
det knudrete



BLACK JACK
det svarte



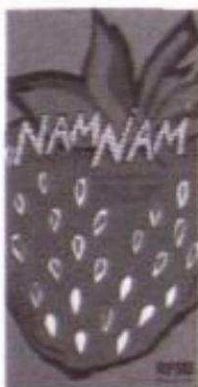
CHO-SAN
det mikrotynne



MAMBA
medium
størrelse



OKEIDO
det supersterke



NAM NAM
jordbær



MAGIC
kondomet som
klemmer til på
bedste stedet



17006
uten beholder
og glidemiddel

RFSUs TILBEHØR

KLICK
glidemiddel,
vannbasert
ikke sæd-
drepande

RFSU GLID
glidemiddel,
vannbasert
ikke sæd-
drepande



GRAVIDITETSTEST

Med testen kan man allerede en uke før menstrasjonen kontrollere om man er gravid. Beskjeden kommer i løpet av få minutter. Testen er av samme type som gynekologer og leger bruker.



PROFIL

Det profilerte
kondomet
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



OKEIDO

Det supersterke
kondomet
Lengde: 190 mm
Bredde: 53 mm
Tykkelse: 0,07 mm



NØKKEN

Det knudrete
kondomet
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



NAM NAM

Med aroma og
duft av jordbær
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



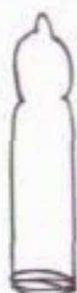
BLACK JACK

Det svarte
kondomet
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



MAGIC

Kondomet som
klemmer til på
beste stedet
Lengde: 180 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



CHO-SAN

Det mikrotynne
kondomet
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,05 mm



17006

Uten beholder og gli
middel
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm



MAMBA

Kondomet som
strammer til
Lengde: 185 mm
Bredde: 52 mm
Tykkelse: 0,06 mm

Fakta om RFSUs kondomer

Her ser du alle RFSU-kondomene. Hvert merke har sin spesielle egenskap som gjør at kondomet skiller seg fra de andre. RFSU-kondomene er fremstilt av latex, som er en naturgummi.

RFSU merker sine kondomer, slik at de kan selges fritt over grensene. For å kunne CE-merke kondomene må imidlertid visse kvalitetskrav oppfylles i henhold til Eurpoanormen. Det finnes også andre internasjonale normeringer som benyttes av land innenfor EU, for eksempel ISO-standard. RFSU har lagt de strengeste kravene fra begge disse til grunn for våre tester, og har i tillegg benyttet våre egne, enda strengere krav. Dagens RFSU-kondomer er en optimal kombinasjon av tynnhet og sikkerhet. For å gjøre samleiet enda sikrere brukes silikonolje som glidemiddel.

Alle kondomer har et litt tykkere latex-lag i tuppen, der påkjenningen på kondomet er størst. Elsk friskt – bruk kondom!

RFSUs TILBEHØR

GRAVIDITETSTEST

Med testen kan man allerede en uke før mensturasjonen kontrollere om man er gravid. Beskjeden kommer i løpet av få minutter.

KLICK

Glidemiddel, vannbasert, ikke sæddrepende. pH 6,5–7,5.
Tube, 75 gr.

RFSU GLID

Glidemiddel, vannbasert, ikke sæddrepende, erstatter det naturlige skjede-sekretet. pH 6,5–7,5.
Tube, 75 og 150 gr.

Nyhet



GRAVIDITETSTEST

Med testen kan man allerede en uke før menstrasjonen kontrollere om man er gravid. Beskjeden kommer i løpet av få minutter. Testen er av samme type som gynekologer og leger bruker. Fåes kun på apotekene.



RFSU er en ideell organisasjon uten private profittinteresser. Fortjenesten av kondomsalget brukes til informasjon om sex og samliv og om seksuelt overførbare sykdommer. Denne brosjyren er produsert og distribueres av RFSU Norge AS.

