

Læs også  
"Klar Besked" om:  
**PRÆVENTION**  
**NØDPRÆVENTION**  
**PESSAR**  
**P-STAV/SPIRAL**  
**P-RING/P-PLASTER**  
**P-PILLER/MINIPILLER**  
**STERILISATION**

Du kan læse mere på:  
[www.sexogsamfund.dk/prævention](http://www.sexogsamfund.dk/prævention)  
[www.sexogsamfund.dk/abort](http://www.sexogsamfund.dk/abort)  
[www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme](http://www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme)

Du kan få vejledning om kondomer og femidomer  
hos Sexlinien for Unge tlf. 70 20 22 66 eller på  
[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

Er du mellem 10 - 15 år, kan du få vejledning  
hos Privatsnak tlf: 70 20 22 81 eller på  
[www.privatsnak.dk](http://www.privatsnak.dk)

Klar besked om  
**KONDOM / FEMIDOM**



# KONDOM

Kondom er en nem præventionsmetode, som de fleste mænd og drenge kan bruge.

Kondomet er formet som et langt hylster, der som oftest er lavet af latex. Man ruller kondomet på den stive penis inden samlejet. Ved udløsning opsamler kondomet sæden og beskytter på den måde mod graviditet.

Kondomet beskytter også mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv. Hvis man bruger kondom sammen med f.eks. p-piller eller anden prævention, er det teoretisk set umuligt at blive gravid.

## SÅDAN BRUGER MAN KONDOMET

Et kondom skal være på under hele samlejet, fordi der kan komme sædvæske fra penis inden selve udløsningen – og sædvæske kan gøre en pige gravid. Kondomet beskytter heller ikke mod seksygdomme, hvis det ikke er på fra starten af. Hvis man ruller et kondom forkert på, f.eks. med indersiden udad, kan man ikke bruge det igen. Smid det væk og tag et nyt.

Det er en god idé, at du øver dig i at rulle kondom på, inden du skal være sammen med en partner. Så undgår I nogle af de ting, der kan føre til problemer med kondomet. Gør kondomet til en del af forspillet. Din partner kan f.eks. rulle det på -på den måde bliver kondomet et fælles ansvar.

Når du er færdig med at bruge kondomet, binder du knude på det og smider det i skraldespanden. Kondomet kan stoppe kloakkerne og må ikke skylles ud i toilettet.

**“HÅNDTER KONDOMERNE  
VARSAFT – SKARPE NEGLE,  
SMYKKER OG PIERCINGER  
KAN BESKADIGE GUMMIET”**



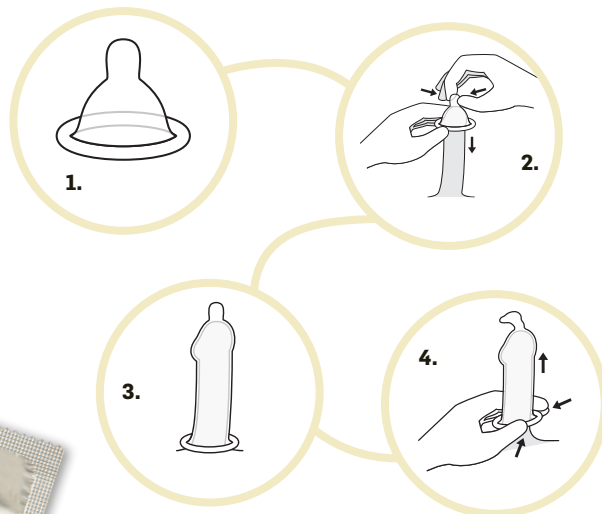
## KONDOM OG GLIDECREME

Er der tendens til tørhed i skeden, eller bruger I kondom i forbindelse med analsex eller under menstruation, anbefales det at bruge vand- og silikonebaseret glidecreme sammen med kondomet. Det øger sikkerheden i forhold til seksygdomme, fordi det forstærker kondomets holdbarhed og elasticitet. Du kan købe glidecreme på apoteket.

Oliebaseret creme som vaseline eller bodylotion opløser gummi og øger risikoen for, at kondomet går i stykker. Parfumeret creme kan give anledning til allergi, hvis det bruges direkte på kønsdelene.

## SÅDAN SÆTTER DU ET KONDOM PÅ

1. Sørg for at kondomet vender rigtigt. Rul det en lille smule ud, så du kan se, hvad vej, det skal rulles på.
2. Sæt kondomet på penishovedet. Har kondomet et reservoir (en lille tut for enden), trykker du reservoiret fladt med pege- og tommelfinger, så der ikke kommer luft i kondomet.
3. Træk evt. forhuden tilbage, og rul nu kondomet helt ned til penisroden.
4. Når samlejet er slut eller umiddelbart efter udløsning, skal du holde om kondomet ved roden af penis og trække dig ud, mens penis endnu er lidt stiv – på den måde bliver sæden inde i kondomet.



## FORDELE OG ULEMPER

- + Et intakt kondom er i princippet 100% effektivt mod uønsket graviditet. Hvis man medregner forkert anvendelse samt bristning af kondomet, giver det en sikkerhed på ca. 97 % for at undgå uønsket graviditet.
- + Kondomet beskytter jer begge mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv.
- + Kondomet giver kun sjældent bivirkninger.
- + Alle kan købe kondomer – uanset køn eller alder.
- + Du kan købe kondomer på apoteker, i supermarkeder, på tankstationer, i kiosker, via internettet m.v.
- + Kondomer findes i mange forskellige former, størrelser og farver, så du kan finde den type, du/I synes bedst om.
- Nogle mener, at følsomheden under samlejet bliver mindre, når de bruger kondom.
- Kondomet kan glide af under samlejet, hvis det ikke bruges rigtigt.
- Der kan løbe sæd ud af kondomet, hvis det ikke bruges rigtigt.
- Der kan gå hul på kondomet, hvis det udsættes for særlig belastning, eller hvis det ikke bruges rigtigt.
- Få mennesker oplever at være overfølsomme over for kondomer. Der findes kondomer af plastik, som allergikere kan bruge.



## FEMIDOM

Femidom er en præventionsform, som de fleste piger og kvinder kan bruge. Det er en slags pose som en pige kan sætte ind i skeden for at forhindre graviditet og smitte med seksygdomme, når hun skal have samleje. Drengens pik bevæger sig inden i posen, der samler sæden op, når han får udløsning. Femidomet er smurt ind i silikoneolie. Man kan bruge ekstra glidecreme, hvis man føler behov for det.

Femidomet beskytter også mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv. Faktisk beskytter et femidom lidt bedre end kondom, da det dækker mere af huden omkring kønsorganerne.

Et femidom yder 85-98 % beskyttelse mod graviditet. Man kan evt bruge det sammen med sæddræbende creme, for at give højere beskyttelse.

### SÅDAN FUNGERER FEMIDOMET

Femidomer kan være lavet af enten latexgummi, silikone eller polyuretan. Det består af en pose og to ringe - en indre og en ydre, der sidder i hver sin ende af posen. Nogle femidomer kan have en svamp af polyuretan i stedet for den indre ring.

Den indre ring hjælper med at placere femidomet rigtigt inde i skeden, så den ligger rundt om livmørhalsen. Det dækker livmørhalsen på samme måde som et pessar. Den ydre ring ligger rundt om skedeåbningen og holder femidomet fast uden for skeden. Når femidomet er sat op, vil selve posen klæbe lidt til indersiden af skeden.

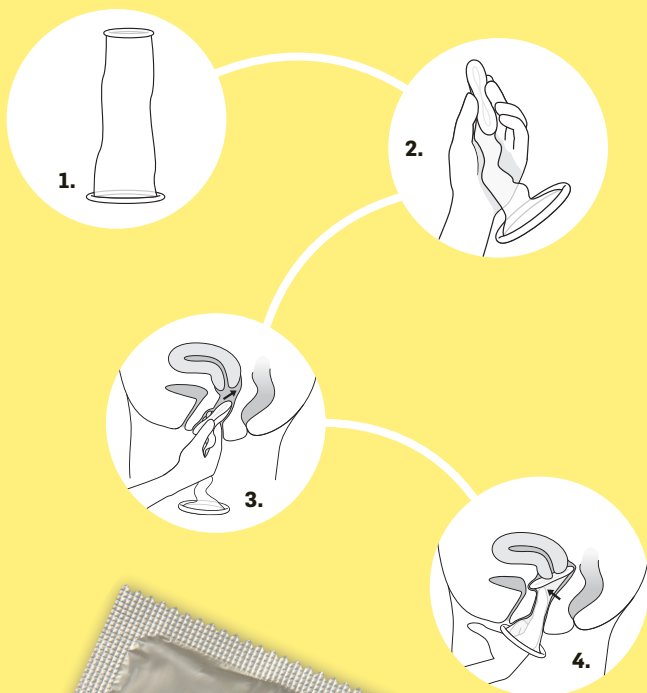
Når man har sex kan man komme lidt glidecreme ind i femidomet eller på drengens penis. Det er helt naturligt at femidomet bevæger sig lidt under samlejet. Hvis den yderste ring på femidomet ryger ind i skeden under samlejet, skal partnere trække sig tilbage, og der kan anvendes mere glidecreme.

Når man skal fjerne femidomet, drejer du den ydre ring et par gange og sikrer på den måde, at sæden ikke løber ud. Træk derefter ganske langsomt femidomet ud af skeden og smid det i skraldespande – ikke toiletet!



## SÅDAN SÆTTER DU ET FEMIDOM OP

1. Åbn pakningen og sørg for ikke at rive femidomet med negler, tænder eller smykker.
2. Klem den ene halvdel af den indre ring sammen mellem 3 fingre, så du har et godt greb om ringen.
3. Med den anden hånd spreder du dine kønslæber og fører ringen op i skeden. Den øverste del af ringen skal sidde på skedens bagvæg oppe mod livmorfalsen.
4. Tag fingrene ud og lad ringen og posen sidde inde i skeden.
5. Stik nu en finger op i posen og skub den anden del af ringen fast mod skedens forvæg (ud mod maven) lige omkring kønsbenet.
6. Den ydre ring og en lille del af posen vil nu sidde uden for skeden, og du er klar til at have samleje.



## FORDELE OG ULEMPER

- + Femidomer beskytter mod både graviditet og seksygdomme.
- + Kvinden bestemmer selv, at hun vil bruge prævention uden partnerens indblanding.
- + Man behøver ikke gå til lægen for at få et femidom.
- + Femidom giver lidt bedre beskyttelse mod seksygdomme end kondom.
- + Det kan blive siddende i skeden efter man har haft sex. Manden behøver ikke trække sig ud med det samme for at undgå at sæden løber ud.
- + Femidomet kan sættes op i skeden i god tid inden samlejet.
- + Femidomet kan også bruges til analsex. I så fald fjerner man den indre ring, og indsætter femidomet i endetarmen.
- Femidomet yder lidt dårligere beskyttelse mod graviditet end et kondom.
- Femidomer kan være sværere at få fat i end kondomer.
- Femidomer er lidt dyrere end kondomer.
- Man kan få allergisk reaktion, hvis man ikke kan tåle latex. I stedet kan man købe femidomer lavet af plastik.

## HVIS KONDOMET ELLER FEMIDOMET SVIGTER...

Hvis kondomet eller femidomet går i stykker, hvis det ikke var på under hele samlejet, eller hvis der på anden måde kommer sæd i nærheden af skeden, er der behov for at kvinden bruger nødprævention.

Du kan købe nødprævention (fortrydelsespille) uden recept på apoteket. Du skal begynde behandling med nødprævention så hurtigt som muligt efter samlejet - og senest 72 eller 120 timer efter, afhængig af pilletype. Det er en god idé altid at have en pakke nødprævention liggende – så er du forberedt, hvis kondomet eller femidomet svigter.

Du kan også vælge at få sat en spiral op som nødprævention. Det kan du op til fem døgn efter samlejet. Det har den fordel, at spiralen kan blive liggende som permanent prævention. Du skal kontakte din læge for at få lagt en spiral op.