

## Kondom

### Informasjon om kondom

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som også beskytter både mot seksuelt overførbare infeksjoner (for eksempel klamydia og hiv). Kondom bør derfor brukes ved vaginalt og analt samleie, og ved munnsex.

Kondom beskytter mot graviditet ved at sædcellene fanges opp før de kommer inn i skjeden

Gratis kondomer får du hos oss, hos helsesykepleier eller på helsestasjon for ungdom. Du kan også bestille gratis kondomer og glidemiddel på nettet: [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no)

#### Bruksanvisning

- Sjekk datostemplingen og at pakken er hel
- Åpne pakningen forsiktig slik at kondomet ikke blir skadet
- Penis skal være stiv når kondomet rulles på
- Har du forhud skal denne trekkes tilbake
- Klem sammen tuppen på kondomet
- Minimum en fingerbredde på tuppen holdes igjen mens resten av kondomet rulles på uten å skade gummien med neglene
- Hold kondomet ved penisroten når penis trekkes ut, kondomet brukes altså under hele samleiet
- Kondomet skal bare brukes en gang
- Kast kondomet i det vanlige avfallet etter bruk, ikke i toalettet.

Dersom skjeden er tørr, kan kondomet sprekke. Det er derfor viktig med tilstrekkelig fukt før samleiet starter. Vaseline og hudkremer (inneholder ofte olje og fett) kan ødelegge kondomet. Hvis det er nødvendig med glidemiddel, kjøp vannbasert eller silikonbasert glidemiddel på apoteket (for eksempel merket Glid).

Ved analsex (samleie i endetarmen), må du bytte kondom hvis du etterpå har vaginalt samleie (samleie i skjeden). Ved analsex må du alltid bruke glidemiddel.

Om lag 10 av 100 personer under 25 år som bruker kondom som eneste prevensjonsmiddel vil bli gravide i løpet av ett år. Kondom er ett av de mest usikre prevensjonsmidlene, mest på grunn av brukerfeil.

Som smittebeskyttelse for alle kjønn, er kondom det eneste som finnes.

Det finnes kondomer som er laget spesielt for de med gummi(latex)allergi: Naked fra RFSU eller Avanti fra Durex.