



Kondom

praktika för män

RFSU är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som verkar för att sprida en fördomsfri och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. RFSU utgår från övertygelsen om samlevnadens och sexuallivets centrala roll för individ och samhälle. RFSU arbetar med upplysning, utbildning och opinionsbildning i Sverige och internationellt. RFSU äger ett bolag som säljer kondomer, vars vinst går till RFSU:s upplysningsarbete.

[Praktika: folkbok med råd och rön]

Text:	Hans Olsson
Grafisk form:	Meta Dehlin
Illustration:	Märit Jonsson, Syre Reklambyrå
Tryckeri:	EO Print, april 2004

Tio fakta om penis som har betydelse för att använda kondom

Storleken kan ha betydelse, åtminstone när det gäller att använda kondom. Om unga killar eller män säger att de tycker att kondomerna är för små, viftas det ofta bort som typiskt grabbigt skryt. Och visst, så kan det vara. Inte minst unga killar skämtar gärna om storleken. Men frågan bör tas på allvar. Visserligen är det sant att det knappast finns någon penis som är så stor att den inte ryms i en kondom, eftersom kondomer är så töjbara. Ändå är det motsatta påståendet också sant – kondomen kan vara eller kännas för liten och trång. Men då är det sällan längden som är problemet, utan



rfsu kondompraktika

tjockleken eller formen på penisen eller storleken på ollonet.

FAKTA 1: Längden

En kondom är runt 18 cm lång och få penisar är längre än så när de är erigerade. Enligt de undersökningar som gjorts har de flesta killar och män en erektion som är mellan 12 och 18 cm (runt 75 procent, cirka 95 procent av männen finns i intervallet 9-22 cm). Medellängden tycks ligga på 13-15 cm.

Ärståndet längre än kondomen är det i allmänhet inte något problem. Det gör ingenting att kondomen inte når ända ner till penisroten. Enda

riskerna är att kondomen kan glida upp på penis-skaftet en bit under samlaget och i värsta fall glida av. Åtminstone om penis är relativt smal, så att kondomen inte sitter åt ordentligt. Man får vara lite observant på att det inte händer.

Däremot kan det kännas lite besvärligt om man har en kort penis. En del killar tycker att det känns lite obehagligt att kondomen skrynklar sig; de får en känsla av att det är prassligt, lite som att man har en påse på sig och inte en åtsittande kondom. Mindre lustfyllt, alltså. Ett sätt att lösa det på är att dra kondomen över pungen också. Då får kondomen fäste och stannar kvar. Det brukar kräva lite övning att lyckas med det, eftersom testiklarna i pungen kan glida omkring och vara lite knepiga att få in i kondomen. Därför är det bra att prova

rfsu kondompraktika

när man onanerar. Hur lätt eller svårt det är beror förstås också på hur stor pung man har och hur känslig ens pung är. Har man en stor pung kan det vara svårt att dra den hela vägen över. Då kan man prova Okeido som är något längre och bredare än andra kondomer. För de flesta går det bra med vilken kondom som helst. För det här ändamålet bör man inte använda Cho-San, som är en tunnare kondom och något lättare går sönder om man rispar den med naglarna – vilket är lätt hänt när man töjer den på det här sättet.



FAKTA 2: Formen

Män som har en konformad penis, alltså en penis som är tjockare vid roten och smalare i toppen, kan råka ut för att kondomen halkar av. Liksom för den som har en kort penis, kan man lösa problemet genom att dra kondomen över pungen också, se under ”Fakta 1: Längden” och ”Fakta 8: Pungen”. Man kan också prova Mamba som har något mindre bredd (omkrets) och klämmer åt lite mer.

Ett annat sätt att få kondomen att stanna kvar på, är att trä en så kallad kukring (pubesring) om penisen efter det att man har trätt på kondomen. Det finns ringar av gummi, läder, silikon och stål och också sådana med kardborreband som man kan dra åt, ungefär som ett bälte. Silikonringarna är tøj-

rfsu kondompraktika

bara. En del tycker att kukringar ger ökad njutning. De används också för att hålla erektionen eller få en hårdare erektion, då kukringen minskar blodflödet ut från penis. Exempelvis är det vanligt att män med ryggmärgsskador använder kukring. Kukringar kan man köpa på RFSU-shoppen på Internet (www.rfsu.com) och på sexaffärer.

Observera dock att om kukringen spänner åt väldigt hårt runt penis, så att blodflödet i princip stoppas, bör man inte ha kukringen på längre än tjuugo minuter. Det kan då orsaka vävnadsskador.

En del har kukar som böjer sig lite eller har en mer påtaglig krökning uppåt eller neråt eller åt sidan. Det har ingen betydelse för kondomen. Däremot kan de som har en kraftig böjning neråt tycka att det är lite besvärligt att trä på kondomen,

eftersom man får lov att börja påträddandet liksom nerifrån i stället för uppifrån. Det gör att kuken kan gunga undan när man ska börja trä på kondomen. Men det brukar lösa sig med träning.

FAKTA 3: Stort ollon

Män som har stora ollon tycker ibland att det är svårt att få på kondomen. Gummiringen på kondomen är helt enkelt för liten för ollonet. Då kan det vara bra att rulla ut kondomen ett par varv (inte mer), föra in fingrarna i kondomen och töja ut gummiringen genom att först liksom stretcha den, hålla kvar den uttöjd och sedan trä kondomen över ollonet ungefär som man trär på en mössa över

rfsu kondompraktika

huvudet. Därefter rullar man ner kondomen som vanligt. Man får lov att vara lite försiktig när man för in fingrarna i kondomen, så att man inte skadar kondomen med naglarna.

FAKTA 4: Tjockleken

Ett mer tekniskt ord för tjockleken är omkretsen. Det vanligaste är att omkretsen på kuken är mellan åtta och tolv centimeter vid erektion, med ett medel på tio centimeter. Vid slakt tillstånd brukar den ligga mellan 6-10 centimeter med ett medel på åtta. Omkretsen mäter man med ett måttband runt penisroten. Även här gäller att alla kondomer passar. De är så töjbara att de passar en tjock penis.

Men en del killar tycker att kondomen smiter åt för hårt och ger en tryckande känsla, som är obehaglig eller till och med gör ont. Den känslan kan lindras om man droppar lite glidmedel i kondomen innan man trär på den. Då glider kuken inne i kondomen. Men man får vara försiktig och uppmärksam – har man för mycket glidmedel finns det risk att kondomen halkar av. Det kan man dock lösa med hjälp av en kukring, se ”Fakta 2: Formen”. Okeido är den kondom som har störst bredd (omkrets) och som kan rekommenderas om man har en tjock penis.



FAKTA 5: Ståndet – varierande hårdhet

Självklart är erektionen en förutsättning för att man ska kunna sätta på kondomen. Det vet de flesta. Så det är väl inte mycket att orda om. Annat är det om man inte har erektion.

Det är vanligt att pojkar och män har varit med om att ståendet går ner under proceduren att ta fram, öppna och sätta på kondomen. Det kan bero på nervositet inför själva avbrottet, eller att man plötsligt bryter upplevelsen och kåtheten, för att tänka på en praktisk detalj: att sätta på kondomen.

Även den nu så påtagliga fokuseringen på könet kan kännas påfrestande. Ståndet – underförstått njutningen och kåtheten – är så uppenbart och kan

rfsu kondompraktika

inte döljas eller kläs in i närhet eller romantik. Man kan känna sig liksom avklädd även emotionellt när ståendet blir så tydligt. För en del, särskilt yngre, kan denna tydliga njutning eller kåthet kännas genant.

Prestationskrav kan också göra så att ståendet viker sig. Det funkar under hånglet och kyssarna, men när kläderna åker av, eller partners händer trevar i byxorna eller smeker könet kan önskan om samlag plötsligt förbytas till ett krav att genomföra ett lyckat samlag – och så slaknar kuken.

Ibland mjuknar ståendet så mycket att det är svårt eller omöjligt att sätta på kondomen eller att genomföra samlaget, framför allt om man vill ha ett analt samlag. Det har hänt de flesta killar/män någon gång. Det är inte så mycket annat att göra



rfsu kondompraktika

än att fortsätta med andra saker, som att smeka, kyssas, smeka andra delar av kroppen tills man får stånd igen. Ju mer man kan koppla kondomen till njutning, desto lättare är det antagligen att använda kondom. Ett sätt att främja kondomanvändning är att mannen tillåter sig att vara ett sexuellt ”objekt”, att han låter sig njuta och ta emot njutning av sin partner. Att inte vara så inriktad på själva samlaget (penetrationen).

Att känna till sin egen njutning och ha kunskap om sitt kön underlättar sannolikt kondomanvändningen. Den som känner till att de flesta killar och män är med om att ståndet är olika starkt under sexualakten, blir kanske inte så nervös om ståndet går ner under en stund. Han vet att ståndet antagligen kommer att bli hårdare igen. Är man nöjd

med sig själv och sin kuk, och inte skäms för sin njutning, är det troligen lättare att också sätta på kondomen, låta kuken få den tydliga uppmärksamhet det innebär att ta på kondomen. Även om det är en annan situation när man är tillsammans med en partner, så är det bra att ha övat att sätta på kondom när man onanerar.

FAKTA 6: Förhuden

När man använder kondom ska man dra tillbaka förhuden innan man rullar på kondomen helt och hållet (när man rullat på kondomen en liten bit, drar man upp lite av förhuden igen). Har man trång förhud kan det vara besvärligt att dra tillbaka för-

rfsu kondompraktika

huden. Det kanske inte är några problem om man har samlag utan kondom men att det är besvärligt när man ska sätta på kondomen. Om förhuden inte är tillbakadragen ökar friktionen mot kondomen, som i sin tur ökar risken för att kondomen ska gå sönder. Det ökar också risken för att kondomen kan halka av. Om förhuden är för trång går det att åtgärda. En lite för trång förhud kan ibland ”tränas” bort genom att man under en tid försiktigt drar förhuden fram och tillbaka över ollonet och på så sätt töjer förhuden. Om det inte går eller om det gör ont kan problemet lösas med kortisonsalva (som man stryker på förhuden) eller med en enkel operation – kontakta ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för val av behandling. Är man yngre

än 15 år kan det vara värt att vänta, eftersom små förträngningar kan försvinna under puberteten.

Om man är omskuren eller inte har förhud, så brukar det inte påverka kondomanvändningen nämnvärt. En del som är utan förhud tycker dock att ollonet blir för torrt, när de använder kondom. Då kan det vara bra att ta en liten klick eller droppe glidmedel på ollonet innan man sätter på kondomen, för att minska friktionen. Men för mycket glidmedel kan medföra att kondomen glider av, så man får lov att vara lite uppmärksam.



FAKTA 7: Känslighet

En del tycker att det gör ont att använda kondom. I vissa fall beror det, som vi nämnt, på tjockleken. Men det kan också vara så att man är väldigt känslig för beröring, vilket gör att en del tycker att kondomer stasar, det vill säga klämmer åt för hårt. För en del hjälper det då att använda lite glidmedel, som gör att kondomen rör sig en aning under samlaget.



FAKTA 8: Pungen

Pungen är känslig för beröring. Hos en del män mer, hos andra mindre. Många killar tycker att det är skönt med kondomen över pungen, att det ger en större njutning. När man trär på kondomen på penis, kan man fortsätta att trä den också över pungen. Man får då ta ett försiktigt tag i latex-ringen på kondomen (med fingrarna på insidan och tummen på utsidan) och töja ut kondomen och omsluta pungen med den. Det kan kräva lite övning, till exempel under onani. Det finns en ökad risk för att kondomen går sönder, antingen för att man töjer den för snabbt och bryskt eller för att man råkar rispa den med naglarna. Därför är det bra att ha ett par extra kondomer i beredskap, om

rfsu kondompraktika

man tänker sig att pungen också ska få vara med i kondomen.

FAKTA 9: Vassa hår

I sällsynta fall kan könshår göra så att kondomen går sönder. Könshåren är vassare än annat hår. Följer de med in i kondomen eller i synnerhet ut-
anpå kondomen och in i slidan eller anus, finns det risk att könshåren rispar kondomen så pass mycket att den går sönder. Det kan avhjälpas med en liten frisering, att man helt enkelt klipper könshåret lite kortare.

Om man är ganska nyrakad ("tredagarstubb") kan det finnas en liten risk att stubben skadar kon-

domen. Det beror på vilken sorts stubb man har. Det gäller både en rakad penis, för den som har hårväxt ut på penisskaftet och som man har rakat bort, och ett rakat sköte. Det är inte vanligt att det påverkar kondomen, men man kan vara observant på det om det är så att kondomen ofta går sönder när man har samlag.

FAKTA 10: Latexallergi

En del män är allergiska mot latexgummit som de flesta kondomer är gjorda av. Bland funktionshindrade är latexallergi vanligare än i befolkningen i övrigt. Det finns plastkondomer som man kan använda i stället. De är dock dyrare än gummikondo-

rfsu kondompraktika

merna. Plastkondomerna är inte lika elastiska och smiter inte åt på samma sätt som gummikondomer. I gengäld är de starkare och leder värme bättre.

GLIDMEDEL

Många tycker att glidmedlet är en rolig och skön del av att ha sex. Glidmedlet gör att friktionen minskar och att det går lätt och smidigt att ha samlag. Av samma skäl använder en del killar ibland glidmedel när de onanerar. Särskilt för omskurna killar, som inte har förhuden att dra över ollonet, brukar lite glid göra onanin skönare och undvika att ollonet blir torrt.

Ja, det kan gälla under vaginalsamlag också, beroende på hur mycket kvinnan lubricerar, det vill säga blir fuktig eller våt. En del tycker dock att för mycket glidmedel tar bort känslan – det går helt enkelt för lätt, att man nästan inte känner någonting. Det är friktionen som samtidigt gör det skönt, att det känns.

När man onanerar kan man i princip använda vad som helst som glidmedel, bara det glider och känns bra. Då kan man ta till hudkräm, olivolja, vaselin, badolja ... Helt enkelt det man gillar. Det kan man däremot inte när man också använder kondom. Olja förstör gummit – och det snabbt. Kondomen spricker. Tillsammans med kondom är det vatten- eller silikonbaserade glidmedel som ska användas, ingenting annat. Silikon är en syntetisk

rfsu kondompraktika

olja, det vill säga den uppvisar och efterliknar samma egenskaper som naturliga oljor, men eftersom den är syntetisk har den inte förstörande effekt på gummikondomer.

Så gott som alla kondomsorter som finns att köpa i Sverige är glidmedelsbehandlade. För analsamlag räcker i allmänhet inte det glidmedlet. Även vid vaginalsamlag kan det vara för lite glidmedel på kondomen, och en del kvinnor tycker att det är skönare om man använder ytterligare glidmedel.

Skillnaden mellan anus och vagina är att vaginan lubricerar vid upphetsning. Lubrikationen blir då som ett kroppseget glidmedel, som gör det skönare för kvinnan att ta emot en dildo eller en kuk. I anus lubricerar vi inte och därför är det nödvändigt att använda rikligt med glidmedel vid

analsamlag. Dels för att det kan göra för ont om man inte använder extra glidmedel, dels för att det är större risk för att kondomen går sönder – eftersom friktionen blir för stor utan glidmedel.

Så vid analsamlag: Smörj in både den kondomklädda kuken (eller dildon) och runt om och en bit in i rumpan. Det senare är viktigt för att öka njutningen hos den som blir penetrerad. Dessa råd gäller förstås oavsett om det är två män som vill ha analsamlag, en kvinna som utför anal penetration med en dildo på en man eller en kvinna, om en man gör det med en kvinna, eller om man gör det på sig själv.

Glidmedel finns att köpa bland annat på RFSU-shoppen: www.rfsu.com och på apoteken. Shoppen har även kondomer.

rfsu kondompraktika



Att använda kondom

1. Bryt kondomförpackningen på mitten. Det finns en liten skåra på mitten som är lätt att känna i mörkret.
2. Rulla sedan upp kondomen en bit, så att du vet åt vilket håll den ska rullas på.
3. Du ska ha stånd när du rullar på kondomen. Om du har förhud, dra tillbaka förhuden.
4. När man rullat på kondomen en liten bit, drar man upp lite av förhuden igen och så trycker man försiktigt ut luften längst upp i kondomen, innan man fortsätter att rulla på kondomen ner över hela penisen ända ner till penisroten.
5. Efter samlaget bör man dra ut penis innan styvnaden avtagit. Håll runt kondomens ring när penis dras ut så att kondomen sitter kvar.
6. Släng kondomen i en soppåse. Spola inte ner den i toaletten.

Vill du bli medlem i RFSU?
Maila medlem@rfsu.se



RFSU • Box 12128
102 24 Stockholm
Tel: 08-692 07 00
www.rfsu.se

