

## *Sammanfattning från SEXIT-utbildningen*

# **Kondom i skolan på 1 - 2 - 3**

### **För elevhälsopersonal**

Hur kan vi som arbetar i skolan tala med elever om kondomer?

Hur kan vi prata om kondomer på ett lust- och njutningsfokuserat vis? Här följer några konkreta tips!

1. One-size-fits-YOU! Hitta rätt storlek till rätt penis.
2. Att vara två och ha sex kräver kommunikation. Det är också det som kan visa sig vara svårast med att använda kondom
3. Tre kunskapsområden: Storlek, material, andra egenskaper

Dessa punkter är en bra grund till all kondomundervisning. Det kan vara en-till-en-undervisning eller undervisning i grupp.

Inkluderar du dessa punkter får du med det viktigaste. På nästa sida hittar du mer information om de olika punkterna.

## 1. One-size-fits-YOU!

Rubriken är naturligtvis en lek med meningen "One-size-fits-all" vilket *inte* stämmer i det här sammanhanget. Kondomen ska sitta bra på och kännas skön. Det är därför det finns olika storlekar.

En kondom som sitter bra på kan pressa skönt mot ollon och sträng - frenulum. Har man en lite längre kondom kan den dras över pungen och ge ett skönt tryck och dessutom fungera som en penisring vilket kan ge ett hårdare stånd.

Den storlek som är viktigast är bredden. *Inte* längden.

Bredden mäts tvärs över ringen när kondomen är hoptryckt, innan den rullas ut.

Har man svårt att hitta rätt storlek kan ett kondommåttband användas. Det gör det lätt att mäta omkretsen och måttbandet ger förslag på rätt kondomer. Penis mäts där den är som bredast.

Det är också bra att tipsa om att det finns slickklappar och vaginala kondomer. Genom att göra det inkluderas fler sexpraktiker i informationen.

Tänk på att informera om glidmedel. Vattenbaserat glidmedel funkar till alla slags kondomer och sexleksaker.

## **2. Att vara två (eller flera) och ha sex kräver kommunikation. Det är också det som kan visa sig vara svårast med att använda kondom**

Att prata om hur man "pratar om kondomen" med en partner är en viktig del.

När kondomen "väljs bort" är det ibland på grund av att personen inte vet hur den ska föra det på tal. Att fråga kanske känns pinsamt eller att man inte vill "beskylla" en partner för att ha en STI. Det gäller både yngre och äldre personer.

Hur tränar man sig på att prata om kondom med en partner? Som skolhälsopersonal eller lärare kan du göra enkla rollspel där den tänkta kondomanvändaren får finna argument. Du säger kanske:

– Varför ska jag använda kondom? Jag har inga sjukdomar.

Eleven/gruppen med elever får bemöta påståendet med sina argument och deras förslag speglas mot varandra. Här är några andra meningar som kan användas:

– Jag har inga kondomer med mig. Vi kan köra litegrann ändå?

– Behövs inte, jag tar p-piller.

– Hade jag haft klamydia hade jag märkt det. Vi kör utan?

Om det framkommer direkta felaktiga påståenden är det viktigt att du som håller i samtalet ger rätt information.

När ni tränar är följande information viktig att förmedla:

### **Varför kondom?**

Skyddar mot både sexuellt överförda infektioner och oönskad graviditet.

### **Kondomens fördelar**

Minskar oron efter sex

Kan göra sexet bättre och skönare

De är lätta att få tag i.

Att den som använder kondom inte behöver vara orolig efteråt är ett starkt argument som ungdomar lyssnar på. Det är skönt att slippa bekymra sig i onödan!

### **3. Tre viktiga kunskapsområden: Storlek, material, andra egenskaper**

Vad kan ni prata om?

#### Material

Latex (gummi). Det finns ett stort utbud med olika märken.

Sensoprene/polyisopen (latexliknande). Den är mjuk och har bra stretch.

Plast (för latex-allergiker). Den är tunn och leder värme bra.

Olika material har olika känsla.

Uppmuntra gärna eleverna att hitta det material som passar dem bäst.

#### Storlek

Bredden, allt från 47 – 69 mm. Det är viktigt att hitta rätt bredd till rätt penis.

En kondom som är för stor kan glida av och en kondom som är för tight kan spricka.

#### Andra egenskaper

Det finns räfflade kondomer, olika färger och smaker. Några har bedövningsmedel på insidan. Det finns tjockare och tunnare. Det

finns också kondomer med vidare topp, vilket kan vara bra om ollonet är stort.

En lite tjockare kondom gör att man eventuellt kan hålla på längre innan utlösningen kommer. Det kan ge möjlighet till mer njutning.

En kondom med L'arginin på insidan kan göra att ståendet blir hårdare. Faller ståendet lätt är detta en bra och enkel hjälp.

## **Till slut, tänk gärna på ...**

Ha ett lust- och njutningsorienterat fokus. Kondom kan göra sexet både skönare och tryggare.

Alla har rätt till kondomkunskap oavsett könsidentitet eller sexuell orientering. Kondomen kan sitta på en penis men kan också användas på en sexleksak. En vaginal kondom kan användas både i vagina och i anus.

Undvik gärna att ha kondomskålar på skolan. Risken är att eleverna tar fel storlek och därför får en dålig kondomupplevelse och kanske inte vill använda kondom igen. Det vill vi undvika!

Tänk på att kondomkunskapen generellt sett är ganska låg. Många har inte fått ett en-till-en-samtal om kondomer. Det gäller både unga och äldre personer.

Är personen osäker på hur kondomen fungerar. Provrunka med en kondom. Det är ett bra sätt att lära sig.

Vad du själv förmedlar är viktigt, var positiv!