



- **Skönare sex med kondom**

Matias Garzón

Barnmorska

med andrologisk inriktning

Agenda

- Kondområdgivning
- **Kondomkunskap**
- Andra preventivmedel – skydd mot oönskad graviditet
- Kort om abort i Sverige

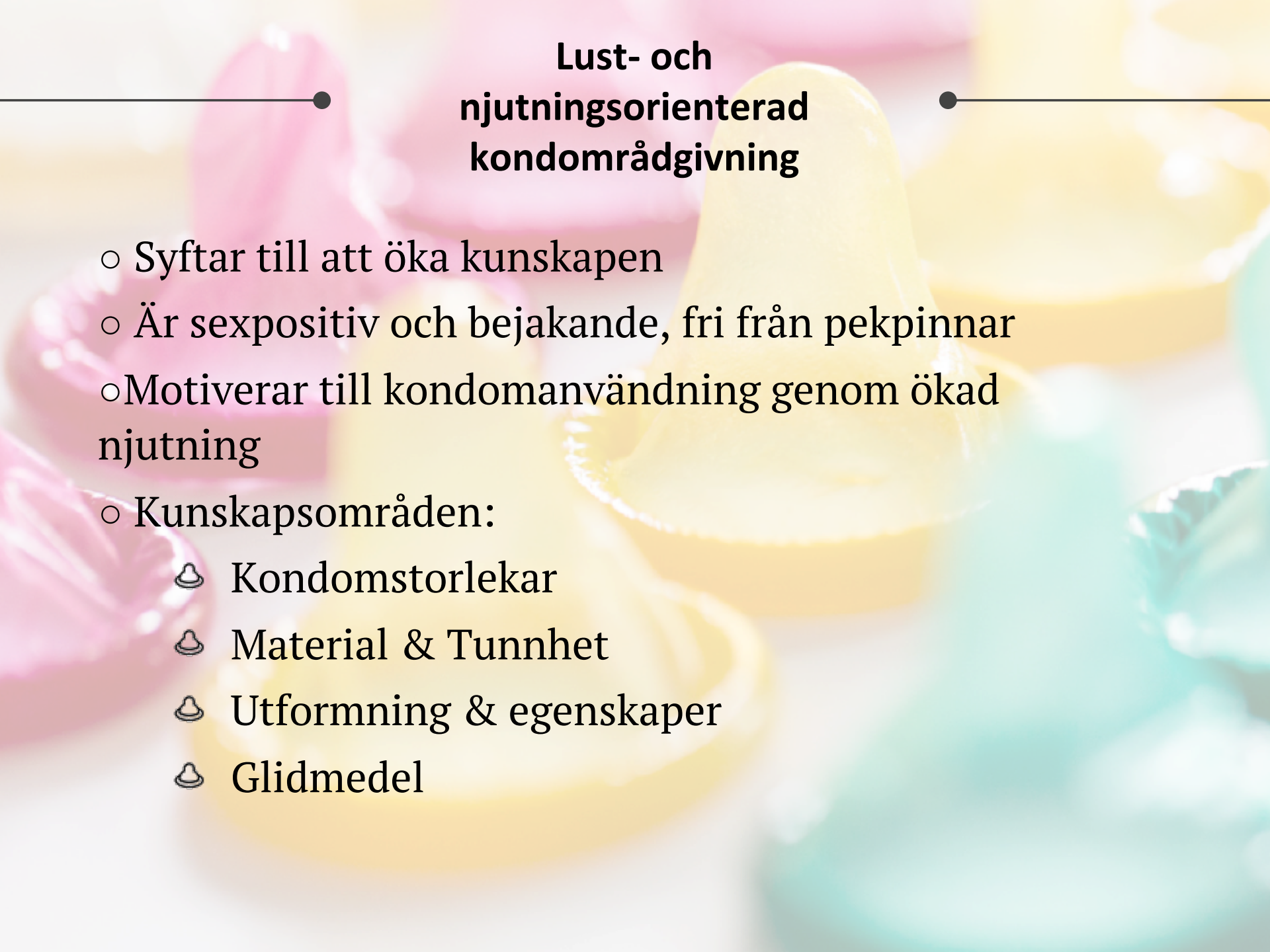
Traditionell kondområdgivning

- Rädsla för hiv/STI och oönskad graviditet
- Kondom minskar oro
- Det känns bra att följa principer



Hinder för kondomanvändning

- Minskad känsla
- Stämningsdödare
- Förlorad erektion
- Kondomen spricker/glider av
- Obehag/smärta
- Svårt/besvärligt att använda kondom...



Lust- och njutningsorienterad kondområdgivning

- Syftar till att öka kunskapen
- Är sexpositiv och bejakande, fri från pekpinnar
- Motiverar till kondomanvändning genom ökad njutning
- Kunskapsområden:
 - 🔔 Kondomstorlekar
 - 🔔 Material & Tunnhet
 - 🔔 Utformning & egenskaper
 - 🔔 Glidmedel

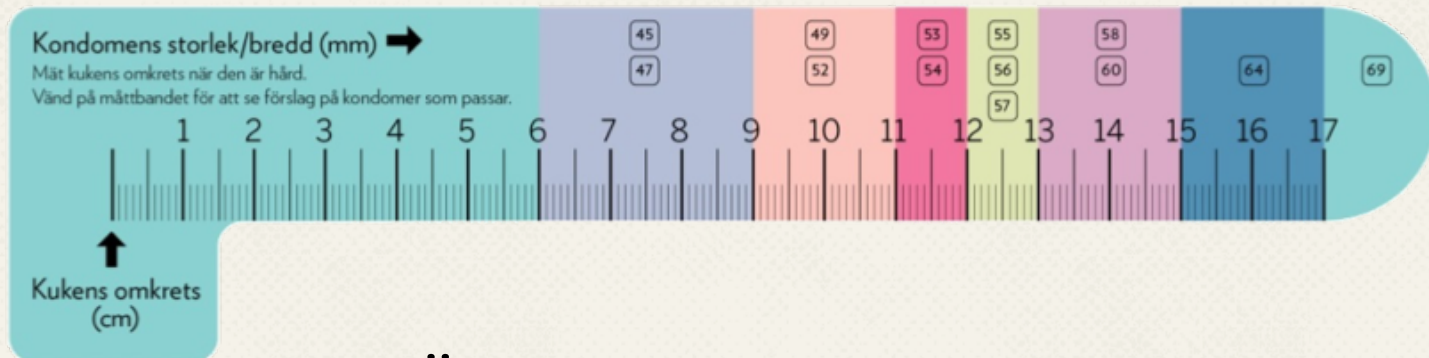
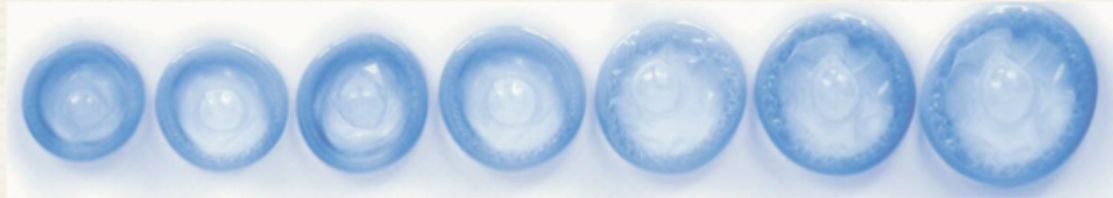
Storleken har betydelse

- 🍆 Omkrets, ej längd...
- 🍆 One size does not fit all
- 🍆 Storlekar: 45-69 mm

Penisens omkrets	7–9 cm	9–11 cm	11–12 cm	12–13 cm	13–15 cm	15–17 cm	17–18 cm
Kondomens bredd	45–47 mm	49–52 mm	53–54 mm	55–57 mm	58–60 mm	64 mm	69 mm



En kondom som sitter bra är skön
att knulla med



Övning ger färdighet!

Vagi-anal kondom /"Femidom"



Material & tunnhet

- 🍷 Latex/Naturgummi $\geq 0,04$ mm tunt
- 🍷 Plast $\geq 0,01$ mm tunt
- 🍷 Syntetiskt gummi



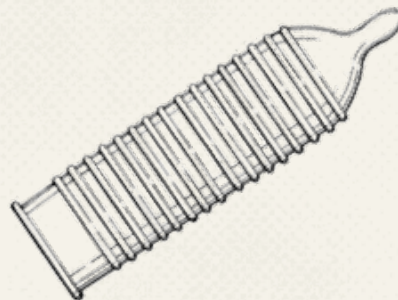
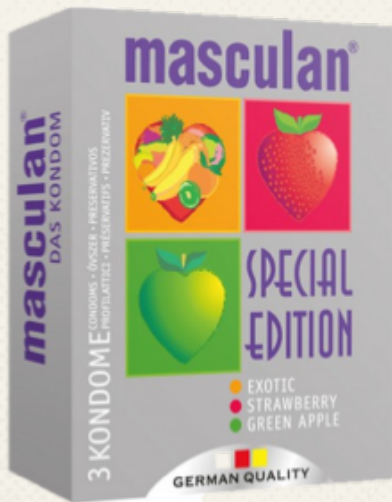
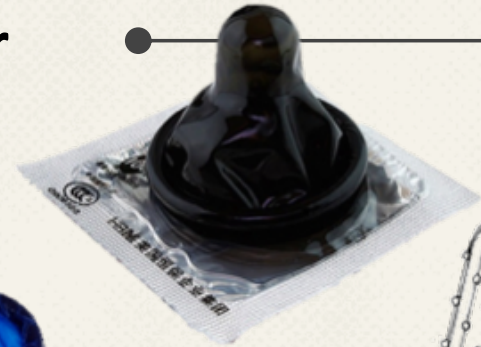
”Standard”
= 53 mm bred & 0,06 mm tunn

0,06
mm

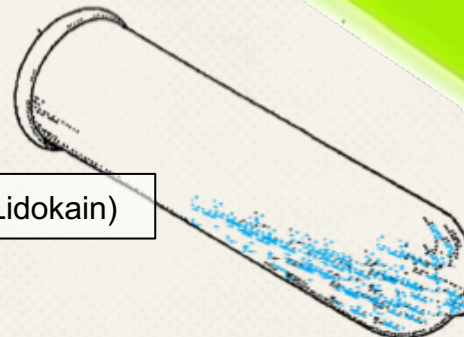


Utformning & egenskaper

- Form
- Struktur
- Färg
- Smak
- Bedövande
- 'Potenshöjande'
- Självljysande mm...



Bensokain/Lidokain)



L-Arginin

Glidmedel

- 🍷 Vattenbaserade
- 🍷 Silikonbaserade
- 🍷 Hybrider
- 🍷 Värmande/Kylande

~~🍷 Fettbaserade~~



Tips...

- Ha kondom med dig/där du har sex
- Kolla bäst-före-datumet
- Byt ut kondomen i plånboken då och då
- Ha kondom på under hela samlaget
- Byt kondom om det är fler som blir knullade av samma kuk eller dildo
- Byt kondom om den används länge



Kondomhylla



Kondomlåda



Kondomrum



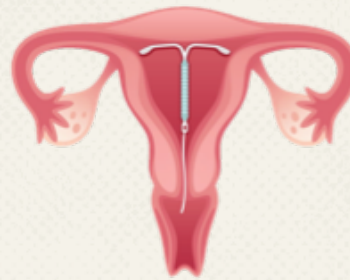
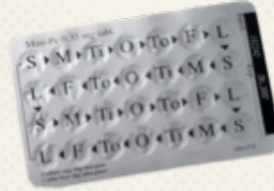


- **Andra preventivmedel**

Skydd mot oönskad graviditet

Hormonella preventivmedel - Gestagena

- Minipiller
- Hormonspiral
- Mellanpiller
- P-stav (implantat)
- P-spruta



Hormonella preventivmedel - Kombinerade

= både östrogen & gestagen

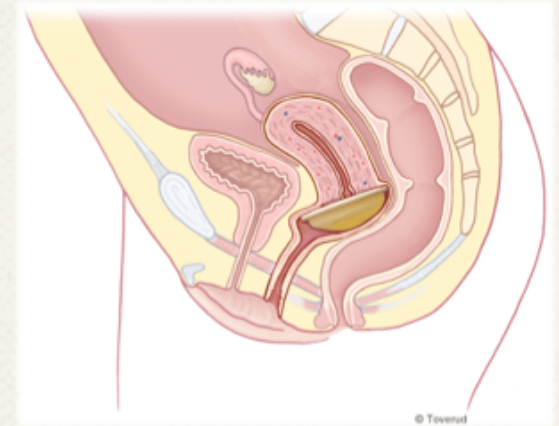
- P-piller
- P-plåster
- P-ring

	Östrogen µg/dag	Gestagen µg/dag
Diane	35	2000 CPA
Yasmin	30	3000 DRSP
Desolett	30	150 DSG
Orthonett Novum	35	500 NET
Restovar	37,5	750 LYN
Cilest	35	250 NGM
Yasminelle/Yaz	20	3000 DRSP
Synfase	35	500 - 1000 - 500 NET
NuvaRing	15	15 ETG
Trinovum	35	500 - 750 - 1000 NET
Mercilon	20	150 DSG
Trionetta	30 - 40 - 30	50 - 75 - 125 LNG
Neovletta	30	150 LNG



Hormonfria preventivmedel

- Kopparspiral
- Pessar (barriär)
- Naturlig familjeplanering
- Sterilisering

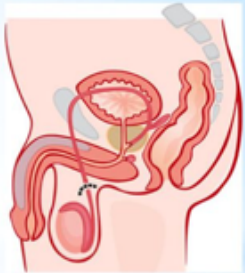


*Sterilisering

*Kvinnlig sterilisering



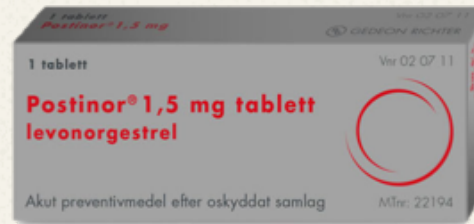
*Manlig sterilisering



- Äggledare eller sädesledare kapas
- Säker men oåterkallelig metod
- Man måste vara minst 25 år för att få sterilisera sig

Akutpreventivmedel

- Akut p-piller



- Kopparspiral



Preventivmedels effektivitet

Metod	Pearl Index vid perfekt användning (antal graviditeter per 100 kvinnoår)	Andel (%) kvinnor med oplanerad graviditet under första årets användning vid "typisk" användning
Ingen metod	85	85
Manlig sterilisering	0,10	0,15
Kvinnlig sterilisering	0,5	0,5
Hormonspiral (den större)	0,2	0,2
Kopparspiral ($\geq 300 \text{ mm}^2$)	0,6	0,8
Kombinerade p-piller	0,3	9
P-plåster	0,3	9
P-ring	0,3	9
P-spruta	0,2	6
P-stav	0,05	0,05
Mellanpiller (gestagen)	0,3	9
Minipiller (gestagen)	1,1	> 9
Pessar och spermiedödande gel	6	12
Spermicider	18	40
Manlig kondom	2	18
Avbrutet samlag	4	22
Naturlig familjeplanering	3–5	24

Siffrorna om "typisk" användning har uppskattats från uppgifter till National Surveillance of Family Growth i USA (modifierat från Trussell, 2011).

#makeabortionssafeagain

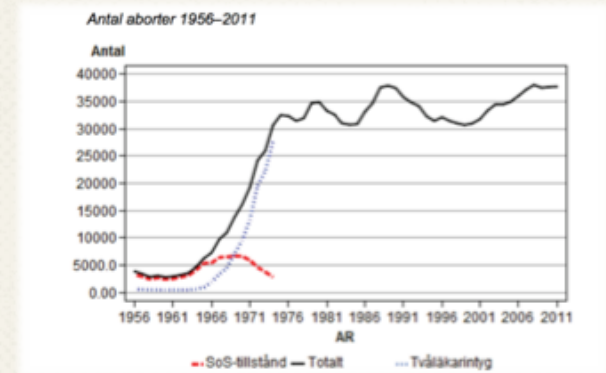


-
- **Abort i Sverige**

Abort i Sverige

Abortlag (1974:595)

- Fri abort till och med v 18+0
- Efter v 18 behövs tillstånd av Rättsligarådet vid Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen får inte ge tillstånd till abort efter v 21+6
- Stödsamtal ska erbjudas med kurator/psykolog
- Abort ska utföras på sjukhus/vårdinrättning som Socialstyrelsen godkänt
- Mellan 35.000 och 38.000 aborter utförs årligen



(Socialstyrelsen 2012)

Abort i Sverige

- Medicinsk abort
 - utförs från konstaterad grav fram till v 22
 - från v 9 på klinik



- Kirurgisk abort
 - utförs i v 7+0 – 12+0