

KONDOMIN KÄYTÖN HARJOITTELU

- Aloita kondomin käytön opettaminen muistuttamalla, miksi on niin tärkeää käyttää kondomia. Se suojaa seksitaudeilta ja ehkäisee raskauden.
 - Muistuta myös, että on hyvä keskustella kumppanin kanssa kondomin käytöstä ennen yhdyntää.
 - Kerro, miten kondomeja säilytetään: Kondomit on syytä pitää viileässä ja kuivassa paikassa, suojassa kuumuudelta ja suoralta auringonvalolta. Kondomi ei viihdy myöskään pakkasessa eikä jatkuvassa hankauksessa, esimerkiksi lompakossa.
 - On hyvä tarkistaa kondomin kunto aina, kun ei ole varma, miten sitä on säilytetty. Kondomin kanssa voi käyttää vesiliukoista liukastetta. Se vähentää kitkaa ja käyttö tuntuu mukavammalta. Ei pidä käyttää öljy- tai rasvapohjaisia liukasteita, sillä ne voivat rikkoa kondomin.
 - Keskustele nuorten kanssa myös kondomien ostamisesta. Kerro paljonko ne maksavat ja että kondomeja on saatavana hyvin erikokoisia, -muotoisia, -paksuisia ja -värisiä.
 - Näytä lopuksi esimerkiksi tekopeniksen tai muun harjoitteluun sopivan esineen, kuten tuorekurkun, avulla, miten kondomia käytetään.
 - Tämän jälkeen nuoret saavat itse harjoitella kondomin käyttöä seuraavien ohjeiden mukaan:
1. Ota avaamaton kondomi esille. HUOM!!!! Vaikka harjoittelussa käytetään vanhentuneita kondomeja, tulee muutoin aina tarkistaa kondomin parasta ennen -päivämäärästä, ettei pakkaus ole vanhentunut. Jos pakkaus on vanhentunut, se tulee heittää pois. Älä koskaan käytä vanhentuneita kondomeja!
 2. Avaa kondomipakkaus sen pitkällä sivulla olevasta pienestä kolosta ja ota kondomi varovasti ulos pakkauksesta. Varo kondomin vahingoittamista kynsillä, koruilla tai muilla terävillä esineillä. Rullaa kondomia vähän auki, jotta näet, kummin päin se on. Näin varmistat, että kondomi rullautuu oikein päin peniksen päälle. Älä avaa kondomia kuitenkaan kokonaan.
 3. Purista kondomin ”hatusta” ilma pois. Vedä esinahka taakse ja rullaa kondomi jäykistyneen peniksen päälle niin, että kondomin kärkeen jää tilaa siemennesteelle ja kondomi ulottuu peniksen tyveen asti. Tarkista, ettei kondomin kärkeen jää ilmaa. Ilma voi rikkoa kondomin.
 4. Vedä penis ulos siemensyöksyn jälkeen, kun se on vielä kova. Pidä samalla kiinni kondomin tyvestä, ettei se putoa pois. Rullaa sitten kondomi varovasti pois peniksen päältä niin, ettei sperma valu ulos. Solmi kondomin pää ja hävitä se kuivien roskien mukana. Älä heitä kondomia vessanpyttyyn, se voi tukkia viemärin.
 5. Pese kädet ja penis. Kondomi on kertakäyttöinen!



kuvat: <https://www.terve.fi/artikkelit/kondomi>