

Mitä voi tehdä, jos kondomi haittaa seksuaalista nautintoa?

Luennon sisältö

- Tutkimustietoa kondomin ja nautinnon yhteydestä
- Kondomi voi haitata nautintoa, jos
 - sen yrittää laittaa päälle liian hätäisesti
 - kondomi on vääränkokoinen tai puristaa väärästä paikasta
 - kosteutta ei ole riittävästi
 - sen laittaminen jännittää ja se keskeyttää seksitilanteen eikä ole kiihottavaa
 - se aiheuttaa allergiaa
 - kondomi vie liikaa tuntoa
- Ja mitä näille asioille voi tehdä?

Kondomi ei koskaan ole pääasiallinen syy siihen, ettei seksi suju

- Kondomin käyttö ei ole koskaan pääasiallinen syy siihen, ettei seksi suju tai tunnu nautinnolliselta.
- On tärkeää kiinnittää huomio varsinaisiin syihin ja pyrkiä löytämään niihin apua.
- Kondomin käyttöä on tärkeä harjoitella.
- Kiihottuminen, nautinto ja orgasmi ovat osin opittavia asioita.

Kondomi lisää seksin nautinnollisuutta

- Kondomin kanssa seksi on nautinnollisempaa, koska ei tarvitse jännittää, että seksistä olisi ikäviä seurauksia.
- Amerikkalainen laaja kyselytutkimus:
 - Vertailtiin 15–16-vuotiaita yhdynnässä olleita, jotka olivat ja eivät olleet käyttäneet kondomia viimeisimmässä yhdynnässä.
 - Ryhmillä ei ollut eroja sen mukaan, kuinka kiihottavaksi he olivat yhdyntätilanteen kokeneet.
 - Kondomia käyttäneet arvioivat viimeisimmän yhdyntänsä nautinnollisemmaksi ja suurempi osa heistä ja heidän kumppaneistaan oli saanut orgasmin.

Kondomin laitolle kannattaa varata aikaa

- Jos kondomin yrittää laittaa päälle liian hätäisesti, erektio laskee yli kolme kertaa todennäköisemmin kuin jos sille antaa riittävästi aikaa (tutkimus)
- Hätäisesti kondomin laittavat kokevat myös kaksi kertaa todennäköisemmin kondomin haittaavan omaa ja kumppanin nautintoa.
- Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella omassa rauhassa etukäteen, jotta oppii
 - laittamaan sen oikein
 - antamaan sen laittamiselle riittävästi aikaa
 - tietämään, että erektion hetkellinen lörpahtaminen on varsin tavallista, eikä sitä kannata säikähtää. Erektio tulee kyllä takaisin, kun jatkaa hyväilyjä ja antaa itsensä kiihottua uudestaan.

Kokeilemalla löytyy itselle sopiva kondomi

- Jos kondomi on vääränkokoinen tai puristaa väärästä paikasta, se pilaa nautinnon.
- Siksi on tärkeää etsiä itselleen sopivan kokoinen ja muotoinen kondomi.
- Itselle sopiva kondomi löytyy vain kokeilemalla, mutta esimerkiksi Kondomivalitsinta voi käyttää apuna (<https://kondomivalitsin.fi>).

Huolehdi riittävästä kosteudesta

- Kondomin kanssa kannattaa yhdynnässä aina käyttää vesi- tai silikonipohjaista liukuvoidetta.
- Liukuvoide myös auttaa kondomia pysymään ehjänä, sillä se vähentää kitkaa.
- Liukkaria kannattaa laittaa sekä kortsun ulko- että sisäpuolelle.
 - Huolehdi, että ulkopuoli on liukkaampi kuin sisäpuoli, jotta kortsu pysyy hyvin paikoillaan.

Jännitystä voi vähentää harjoittelemalla ja kumppanin ottaa mukaan

- Monia kondomin laittaminen jännittää ja usein sen koetaan keskeyttävän seksitilanteen ja se koetaan epäkiinnostavaksi.
- Jännitykseen auttaa kondomin käytön harjoittelu omassa rauhassa.
- Kondomin päälle laittamisen voi nähdä myös osana seksitilannetta.
- Usein siitä tekee erityisen kiihottavaa, jos kumppani osallistuu kondomin ja liukuvoiteen laittamiseen.

Jos lateksi ärsyttää, kokeile lateksitonta kondomia

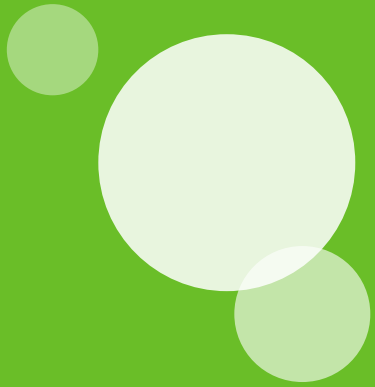
- Lateksinen eli luonnonkuminen kondomi voi aiheuttaa allergiaa.
 - 1–2 prosenttia ihmisistä on allergisia luonnonkumille.
- Mikäli koet, että kondomi ärsyttää ihoa tai limakalvoja, kannattaa kokeilla lateksitonta kondomia.

Erilaisten kondomien avulla voi säädellä peniksen tuntoherkkyyttä

- Jos kondomi vie liikaa tuntoa, kannattaa kokeilla ohuempaa kondomia.
 - Lateksittomista kondomeista löytyy ohuimmat kondomit ja ne myös johtavat kehon lämpöä tavallisia kondomeita paremmin.
- Jos siemensyöksy tulee kovin herkästi, paksumpi tai puuduttava kondomi voi lisätä molempien osapuolten nautintoa, kun seksi kestää pidempään.

Väestöliiton ilmaiset palvelut nuorille

- Seksuaalineuvontachat alle 20-vuotiaille
 - vaestoliitto.fi/nuoret; ma klo 14-16, ke klo 15-17, to klo 13-15 ja pe klo 12-14
 - Anonyymi päivystyschat
- Seksuaaliterapeutin ajanvarauschat nuorille aikuisille ja pareille (alle 35-v)
 - hyväksymys.fi/ajanvarauschat
 - Vaatii kirjautumisen/sähköpostiosoitteen
 - Myös pariterapeutin ajanvarauschat ja päivystyschat
- hyväksymys.fi/nuortenvaestoliitto
 - Artikkelit, videot, podcastit, nettiluennot
 - Nuorten seksuaalinen hyvinvointi ja intiimit ihmissuhteet



Kiitos!

Lisää tietoa kondomista ja sen käytöstä löydät osoitteesta kumita.fi/kondomi

Katso myös luento: [Mitä tehdä, jos kondomi menee rikki](#)