

# Sopivankokoisen kondomin valinta

# Sama kondomi ei sovi kaikille

- Tärkeintä kondomin valinnassa on se, että lähdet liikkeelle oman peniksen koosta.
- Eli kondomi valitaan peniksen mukaan eikä niin, että yrität saada jonkun tietyn kondomin väkisin sopimaan penikseen.
- Jos ei koulusta saatu näytekondomi tai muu ekaksi kokeilemasi kondomi sovi, sitten kannattaa kokeilla muunlaisia.

# Miten peniksen paksuus mitataan?

- Kondomin valinnassa keskeistä on peniksen paksuus, ei pituus.
- Peniksen paksuuden mittaaminen: erektiossa olevan peniksen ympäryys mitataan sen paksuimmasta kohdasta.

# Kondomin koon valinta

Peniksen ympärysmitta	Kondomin ympärysmitta	Kondomin ilmoitettu leveys
Alle 10 cm	9,4 cm	47 mm
10–10,9 cm	9,8 cm	49 mm
11–11,4 cm	10,6 cm	53 mm
11,5–11,9 cm	11,4 cm	57 mm
12–12,9 cm	12 cm	60 mm
13–14 cm	12,8 cm	64 mm
Yli 14 cm	13,8 cm	69 mm

- Kannattaa valita oman peniksen ympärysmittaa vähän pienempi kondomi, koska kondomin tulee istua peniksen päällä napakasti.
- Kondomit on yleensä valmistettu luonnonkumista eli lateksista, joka joustaa.

# Entäs kondomin malli?

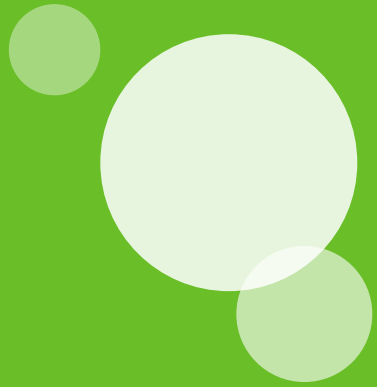
- Jos penis on suunnilleen tasaisen paksu, kannattaa kondomin valinnassa lähteä liikkeelle suoranmallisista kondomeista.
- Jos taas terska on selvästi paksumpi kuin peniksen varsi, kannattaa aloittaa kokeilu kondomista, joka on malliltaan terskasta leveämpi kuin muualta.
- Kolmas yleinen kondomimalli on ns. anatomisesti muotoiltu kondomi, joka on tiukimmillaan juuri terskan alapuolelta. Osalla tämä malli istuu parhaiten ja tuntuu sopivimmalta, osalla taas ei.
- Sopivanmallinen kondomi löytyy kokeilemalla.

# Tärkeintä on, että kondomi tuntuu hyvältä

- Eri kondomivalmistajilla voi olla erilaisia kokotaulukoita.
- Kokotaulukot ovat aina suuntaa-antavia.
- Tärkeintä on, että kondomi
  - tuntuu mukavalta
  - on suht helppo laittaa, kun käyttöä on harjoitellut
  - istuu napakasti ja pysyy paikallaan.
- Silloin kondomi on oikeankokoinen riippumatta kokotaulukoista.
- Jokaiselle penikselle löytyy sopiva kondomi.
  - Laajimmat kondomivalikoimat löytyvät verkkokaupoista.

# 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!**