

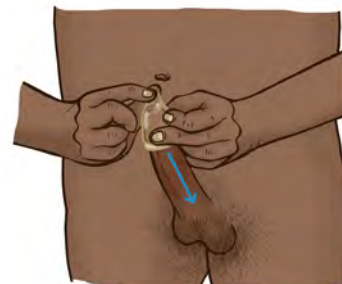
## ATT SÄTTA PÅ EN KONDOM



1. Bryt kondomförpackningen på mitten. Det finns en liten skåra på mitten som är lätt att känna i mörkret.



2. Rulla sedan upp kondomen en bit, så att du vet åt vilket håll den ska rullas på.



3. Du ska ha stånd när du rullar på kondomen. Om du har förhud, dra tillbaka förhuden. När du rullat på kondomen liten bit, tryck ut luften ur toppen av kondomen.



4. Fortsätt rulla på kondomen på kuken ända ner till kukroten.

En del tycker att det är skönt att dra upp förhuden lite igen, innan de rullar på hela kondomen. Det gör de för att undvika att förhuden spänns för hårt, när kuken rör sig in och ut (i vagina eller anus).

5. Efter samlaget bör du dra ut kuken innan ståendet har gått ner helt, eftersom kondomen kan glida av när kuken slaknar. Håll fast runt kondomen när du drar ut kuken, så att kondomen säkert följer med ut.

6. Släng kondomen i en soppåse. Spola absolut inte ner den i toaletten. Det kan orsaka stopp. Det är inte heller miljövänligt.

Det här kapitlet är en något modifierad version av RFSU:s "Kondompraktika". ■