

# SMOKKANOTKUN

5

Smokkurinn er besta vörnin fyrir fólk sem er að byrja að stunda kynlíf og þegar stundað er kynlíf með nýjum kynlífsfélaga. Smokkurinn er gerður úr gúmmíi (latex) eða plasti (polyurethane) og hannaður í mörgum stærðum og gerðum til að allir finni þann sem þeim líkar best við. Smokkurinn er mjög auðveldur í notkun og ef hann er rétt notaður kemur hann í veg fyrir kynsjúkdómasmit (smit milli slímhúða) og að sáðfrumur komist inn í leggöng (að þungun verði).

# SMOKKURINN ER EINA GETNAÐARVÖRNIN SEM VER LÍKA GEGN KYNSJÚKDÓMUM.

## Notaðu smokk ef:

- Þú vilt ekki verða pabbi.
- Hún vill ekki verða mamma.
- Þú vilt ekki fá kynsjúkdóm eins og klamydíu eða lekanda eða smita aðra af þeim.
- Þú ert óviss um hvort þú gætir verið smitaður.

FRAM HEFUR KOMIÐ  
HJÁ UNGUM KARLMÖNNUM  
Á ÍSLANDI AÐ ÞEIM FINNIST  
KYNFERÐISLEG TILFINNING  
LÍTIÐ BREYTAST  
VIÐ ÞAÐ AÐ NOTA SMOKK VIÐ KYNMÖK.

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM SMOKKANOTKUN?

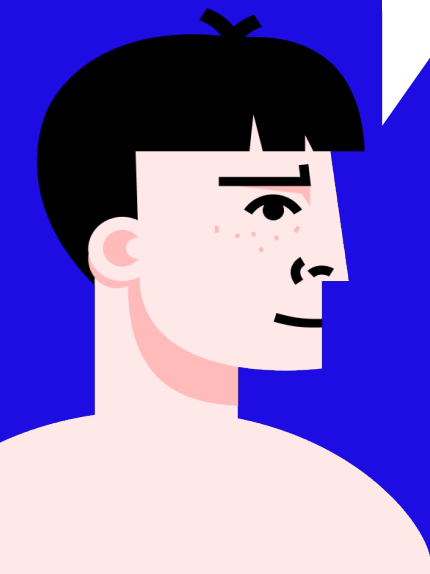
„Mjög einfalt þegar maður er með smokk sem maður fílar“

„Þá komst ég að því að það getur bara verið mjög fínt að vera með smokk, það er rosalega lítill munur á þessu“

„Mér hefur fundist smokkurinn mjög mikilvægur meðal annars vegna þess að hann hefur meira hreinlætishlutverk hjá samkynhneigðum“

„Þetta er bara eins og að vera í bílbelti í bíl, skilurðu þetta tekur enga eða litla stund að setja það á“

„Partur af rútínunni, þú ert að klæða þig úr buxunum og þú ert líka að setja á þig smokkinn“



## Að kaupa smokka

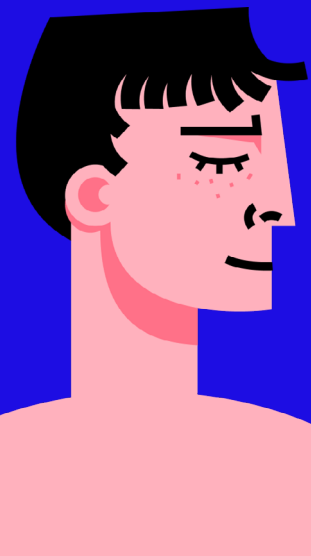
Þú getur keypt smokka í matvöruverslunum, bensínstöðvum, apótekum, netverslunum og í sjálfsölum í framhaldsskólum. Einnig má nálgast smokka á heilsugæslustöðvum og Göngudeild húð- og kynsjúkdóma (Húð og kyn). Fyrst þegar þú kaupir smokka getur það verið vandræðalegt en láttu það samt ekki stoppa þig. Vertu alltaf með smokk á þér – til vonar og vara.

**ÞAÐ ER MIKLU AUÐVELDARA AÐ FARA ÚT Í BÚÐ  
AÐ KAUPA SMOKKA HELDUR EN AÐ EIGA VON Á BARNI.**

## HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM AÐ KAUPA SMOKKA?

„Því oftast sem ég hef keypt smokka verður það bara þægilegra og þægilegra“

„Það skammast sín enginn fyrir að stunda kynlíf en það er greinilega eitthvað rosa vandræðalegt að kaupa búnaðinn til að hefja kynlífið“



## Æfingasmokkar

Prófaðu þig áfram áður en þú stundar kynmök með öðrum. Prófaðu alls konar tegundir og finndu þinn uppáhaldssmökk, smokkinn sem þér líður vel með.

Þegar þú hefur fundið þinn smökk er lítið mál að nota smökk í kynlífi með öðrum. Þú munt komast að því að það er enginn munur, nema þá kannski meiri ánægja, unaður og öruggara kynlíf.

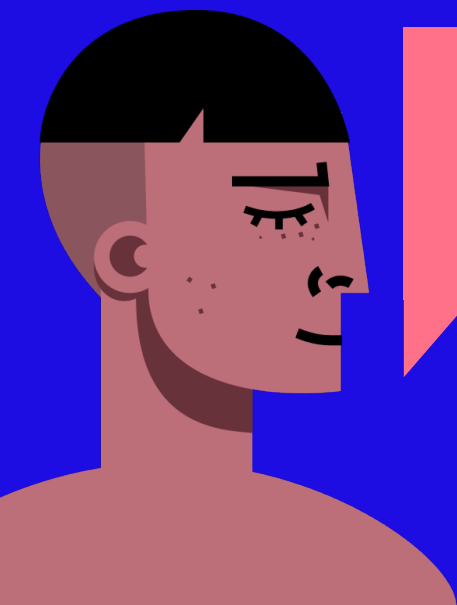
Gættu þess að ákveða ekki fyrirfram að smokkurinn sé glataður bara af því að einhver annar segir það. Sá er óheppinn því líklega hefur hann ekki enn fundið smokkinn sinn. Þú munt trúlega njóta mun betra kynlífs með öðrum strax frá byrjun – því þú ert búinn að finna smökk sem hentar þér.

## FINNDU ÞINN SMOKK!

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM AÐ ÆFA SIG AÐ NOTA SMOKK?

„Lærir maður ekki best á því að æfa sig að setja smokkinn á?“

„Það virkar mjög vel að hafa æft sig að setja smökk á og út af því finnst mér ég vera vel undirbúinn“



## Geymsla smokka

Gott er að geyma smokka í náttborðinu, í boxi í svefnherberginu eða á baðherberginu. Passaðu að þeir séu ekki geymdir þar sem sól getur skinið á þá. Settu svo smokk í jakkavasann eða í lokað hólf í tösku því hann getur skemmst ef hann er geymdur í veski eða símahulstri.

## Leikhlé – að setja smokkinn á

Í kynlífi með öðrum getur þurft að gera stutt leikhlé til að ná í smokkinn og opna umbúðirnar. Þú þarft engar áhyggjur að hafa af því eftir að hafa æft þig áður en þú fórst að stunda kynlíf með öðrum, hvað þá ef smokkurinn er nálægt þér. Smá pása getur jafnvel verið spennandi í hita leiksins. Smokkurinn er svo settur á getnaðarliminn í fullri reisu. Ef pásan verður löng eða vinurinn slakur, er um að gera að snúa sér aftur að forleiknum. Skemmtilegur hluti forleiksins getur líka verið að hinn aðilinn hjálpi til við að setja smokkinn á.

**LÁTTU ÞÉR ALDREI DETTA  
Í HUG AÐ TAKA SMOKKINN AF  
Í MIÐJUM KLÍÐUM NEMA MEÐ SAMÞYKKI  
KYNLÍFSFÉLAGANS.**

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM AÐ SETJA SMOKKINN Á?

„Ef þú átt smokk í náttborðsskúffunni þá er ekkert vesen“

„Ná í smokk og setja hann á borðið, þá er auðvelt að ná í hann og setja hann á. Það er ekkert flóknara en það“

„Ein nice pása í smá stund, bara gaman“

„Það getur tekið aðeins tíma og skemmir stemninguna en maður lagar það alltaf, ekkert pínlegt við það sko“



## Hvernig á að nota smokk:



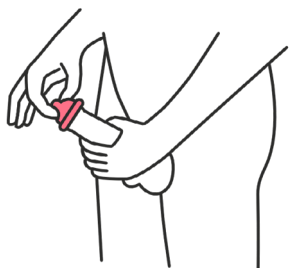
1

Vertu varkár þegar umbúðirnar eru opnaðar. Beittar neglur, tennur og skartgripir geta gert gat á smokkinn.



2

Getnaðarlimurinn þarf að vera í fullri reisu þegar smokkur er settur á.



3

Athugaðu hvort að totan á smokknum snúi upp.



4

Klíptu um totuna með tveimur fingrum til að skilja eftir pláss fyrir sæðið. Haltu um totuna á meðan smokknum er rúllað niður eftir limnum.



5

Notaðu vatnsleysanleg sleipiefni ef þið viljið eða þörf er á.



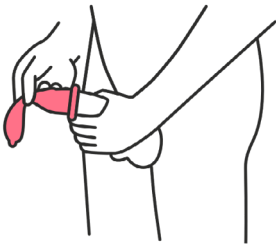
6

Fylgstu með hvort að smokkurinn sé ekki á sínum stað á meðan á kynmökunum stendur.



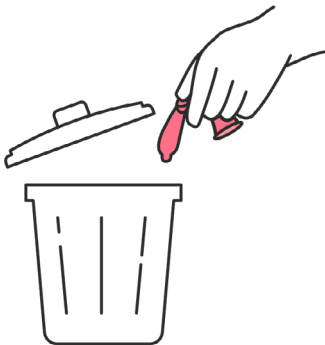
7

Dragðu getnaðarliminn varlega út um leið og þú hefur fengið sáðlát. Haltu þétt við hringinn á enda smokksins neðst á limnum svo að hann renni ekki af.



8

Taktu smokkinn af getnaðarlimnum.



9

Þú skalt binda fyrir smokkinn áður en þú hendir honum í ruslið (ekki í klósettið).



10

Haltu áfram að njóta stundarinnar með kynlífsfélaganum.

## Nokkur heilræði um smokkanotkun

- Æfðu þig að setja smokkinn á.
- Athugaðu dagsetninguna á smokkapakkningunni.
- Hafðu smokkinn nálægt þér þegar þú þarft að nota hann.
- Ef sleipiefni er notað þá skaltu nota vatnsleysanlegt sleipiefni með latex-smokk
- Gættu þess að nota ekki feit krem (vaselín) eða olíur á latexsmokk.
- Notaðu hvern smokk aðeins einu sinni.
- Notaðu nýjan smokk ef eitthvað fer úrskeiðis við notkun hans.
- Þú skalt binda fyrir smokkinn áður en þú hendir honum í ruslið.
- Ef smokkurinn hefur rifnað eða runnið af og stelpan er ekki að nota neina getnaðarvörn, athugið þá með neyðarpilluna.

## TÉKKLISTINN

### ÞINN

#### Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um smokkanotkun:

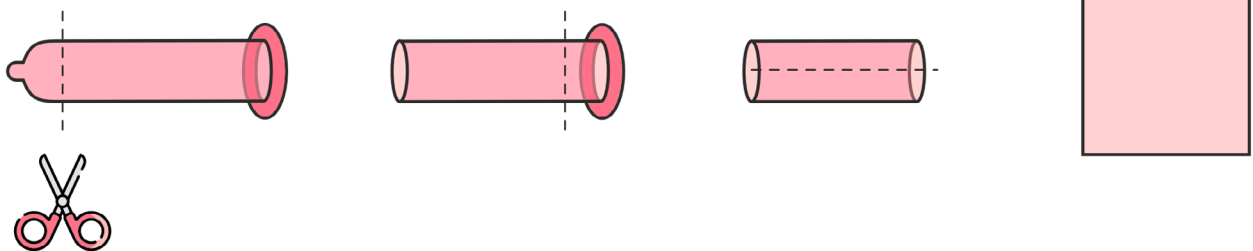
- Hef ég æft mig að setja smokkinn á?
- Hef ég fundið þann smokk sem hentar mér?
- Finnst mér einfalt að nota smokkinn ?
- Hjálpa smokkar mér að setja mér framtíðarmarkmið?
- Tek ég áhættu ef ég nota ekki smokk?
- Veit ég hvort vinir mínir nota smokkinn?
- Nota ég alltaf smokk í nýju sambandi?

## Töfrateppi

Töfrateppi (dental dam) er verja gegn kynsjúkdómum sem er nauðsynlegt að nota við munnmök. Töfrateppi, eða tannlæknadúkur, er kassalaga dúkur gerður úr gúmmí (latex) eða plasti (polyurethane) eins og smokkurinn. Töfrateppi er lagt yfir píku eða endaparmsop fyrir munnmök. Passa þarf að teygja ekki of mikið á því svo það rifni ekki og einnig að það færast ekki úr stað. Þú getur nálgast töfrateppi á netinu og í kynlífstækjaverslunum.



Þú getur líka búið til þitt eigið töfrateppi með því að klippa upp smokk og nota hann á sama hátt.



## Nokkur heilræði um notkun á töfrateppi

- Afðu þig að nota töfrateppi.
- Athugaðu dagsetninguna á umbúðum töfrateppisins.
- Hafðu töfrateppið nálægt þér þegar þú þarft að nota það.
- Notaðu vatnsleysanleg sleipiefni með latex töfrateppi.
- Gættu þess að nota ekki feit krem (vaselín) eða olíur á latex töfrateppi.
- Notaðu hvert töfrateppi aðeins einu sinni.
- Notaðu nýtt töfrateppi ef eitthvað fer úrskeiðis við notkun þess.
- Hentu töfrateppinu í ruslið eftir notkun.

## Kynsjúkdómur í bónusvinning!

Njóttu þess að nota smokk í kynlífi með öðrum og allir fá aðalvinninginn.

- Engan langar í kynsjúkdóm í bónusvinning. Farðu reglulega í tékk og þá ætti allt að ganga smurt.
- Hver og einn þarf að taka ábyrgð á því að smita ekki aðra. Ef þú stundar kynlíf án þess að nota smokk eða ef smokkurinn rennur af eða rifnar skaltu fara í kynsjúkdómatékk.
- Það er einfalt að fara í tékk og oft nægir að taka þvagsýni eða stök. Stundum þarf blóðrannsókn og nákvæmari skoðun. Athugaðu að kynsjúkdómur getur verið einkennalaus.
- Segðu kynlífsfélaganum frá því ef smokkurinn rennur af eða rifnar.

# ÞAÐ ER EINFALT AÐ FARA Í KYNSJÚKDÓMATÉKK.

Lesu meira...

HEILSUGÆSLAN



HÚÐ OG KYN



# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM KYNSJÚKDÓMA?

„Pínu svona better safe than sorry  
að nota smokk en mögulega vera  
með Herpes það sem eftir er“

„Að halda að hlutirnir gerist ekki  
við mann sjálfan er náttúrulega  
bara bull, ég veit það alveg“

„Þar sem samkynhneigðir  
karlmenn eru í áhættuhóp fyrir  
HIV þá er smokkurinn oftast  
miklu sjálfsagðari“

„Mikið áfall að fá kynsjúkdóm og  
maður verður mjög svekkur ef  
maður hefur ekki notað  
smokkinn í þetta skipti“

