

Smokkurinn er eina getnaðarvörnin sem veitir einnig vörn gegn kynsjúkdómum en til að hann veiti öryggi þarf að nota hann á réttan hátt.

Fyrir samfarir

- Eiga til nokkra smokka.
- Athuga síðasta notkunardag á smokknum og henda honum ef dagsetning er komin fram yfir notkunartíma.

Við samfarir

- Opna pakkann varlega þannig að smokkurinn skemmist ekki.
- Gæta þess að smokkurinn snúi rétt þegar rúlla á honum á getnaðarliminn. Henda smokk sem byrjað er að setja á getnaðarlim en uppgötvast að snýr ekki rétt. Notaðu þá nýjan smokk.
- Rúlla smokknum á getnaðarlim áður en hann kemst í snertingu við leggöng, munn eða endaparm. Gæta þess að hafa aðeins laust pláss fremst.
- Hafa smokkinn á þar til sáðfall hefur orðið.
- Ef þarf að smyrja smokkinn skal nota vatnsleysanlegt krem sem fæst í apótekum. Ekki á að nota olíur eða feit krem (vaselín) með smokkum úr latex því það getur skemmt gúmmíið.

Eftir samfarir

- Draga út getnaðarliminn á meðan hann er stinnur. Halda við efsta hluta smokksins svo hann renni ekki af.
- Skoða hvort smokkurinn er heill.
- Henda smokknum í ruslafötuna.
- Ef smokkurinn rifnar, rennur af eða enginn smokkur er notaður skal athuga með neyðarpilluna. Best er að nota hana sem fyrst (<72 klst) frá óvörðum samförum. Hún fæst í apóteki.
- Notaðu nýjan smokk ef samfarir eru endurteknar.

*Um smokkinn er tekið úr námsefninu Ungt fólk og kynlíf.

* Fyrir nánari útskýringar á töfrateppinu má skoða teikningar á instagram síðunni #indianaros6

Smokkum er einnig hægt að breyta í töfrateppi sem hægt er að leggja yfir kynfæri eða endaparm fyrir munnmök. Það er gert til að koma í veg fyrir kynsjúkdómasmit þegar munnmök eru stunduð með einhverjum sem viðkomandi þekkir ekki eða hefur ekki stundað kynlíf með áður.

Fyrir munnmök

- Best er að hafa smokkinn upprúllaðan. Klippið fremsta hlutann, með totunni af.
- Klippið í gegnum hringinn beina línu
- Rúllið smokknum niður og þá eruð þið komin með „dúk“ til að leggja yfir kynfærin
- Ef dúkurinn er ekki heill, ef það eru sjáanleg göt á honum þá þarf að byrja upp á nýtt

Við munnmök

- Leggið töfrateppið/dúkin yfir það svæði sem veita á munnmök
- Hægt er að setja sleipiefni á snípinn, píkuna eða endaparminn undir dúkin en gætið þess að hafa dúkin vel yfir svæðinu til að fyrirbyggja smit

Eftir munnmök

- Hendið dúknum í ruslið
- Ef veita á munnmök á ný þarf að útbúa nýjan dúk, eins og smokkar eru töfrateppi einnota.

*Tilvalið er að hafa smokka í kennslustundinni/fræðslustundinni og leyfa unglingunum að prófa annaðhvort að rúlla smokk á t.d. banana eða útbúa töfrateppi. Það má hafa gaman og hlæja, ef smokkarnir eru

*Um smokkinn er tekið úr námsefninu Ungt fólk og kynlíf.

* Fyrir nánari útskýringar á töfrateppinu má skoða teikningar á instagram síðunni #indianaros6

blásnir upp eða þeim hent eins og teygjubyssu þá er það í lagi. Þau eru að læra að meðhöndla smokkana, finna hvernig er að koma við þá, hversu mikið hver smokkur þolir, hvernig lyktin er og annað svo það er hið besta mál að þau leiki sér aðeins.

*Um smokkinn er tekið úr námsefninu Ungt fólk og kynlíf.

* Fyrir nánari útskýringar á töfrateppinu má skoða teikningar á instagram síðunni #indianaros6