

## Kondomi: kako ih odabrati, koristiti i zašto je "dupli kondom" jako loša ideja?

*Budimo realni: apstinencija može biti učinkovita metoda zaštite za neke ljude, ali ako se planirate seksati, velika je šansa da će se to i dogoditi. I to je potpuno u redu! Seks može biti sjajan, obožavamo ga, ali dolazi s odgovornošću. Prema istraživanju brenda LELO, 79 % od 4000 ispitanika prakticira siguran seks, a 44 % koristi kondome kao omiljenu metodu zaštite. Zato je vrijeme da upoznamo jednog od najvažnijih saveznika za sigurnu i bezbrižnu intimnost - kondome.*

### **Kako pronaći pravi kondom i koristiti ga ispravno**

Kondom nije samo prepreka - on je vaš saveznik za užitak i zaštitu. Idealan kondom treba ispuniti nekoliko uvjeta: mora pružati prirodan osjećaj, ne smije izazivati iritacije i mora biti dovoljno čvrst da spriječi pucanje.

No, nisu svi kondomi jednaki. Odabir pogrešnog modela ili nepravilno korištenje može uzrokovati nelagodu, pucanje, ili u najgorem slučaju - neželjene posljedice poput spolno prenosivih infekcija (SPI) ili trudnoće.

Zašto je to važno? Stope SPI-a rastu, a iako se mnoge infekcije mogu izliječiti, neke imaju dugoročne posljedice poput smanjene plodnosti ili povećanog rizika od raka. Ako postoji jednostavno rješenje za sigurniji i opušteniji seks, zašto ga ne iskoristiti? Iako apstinencija nudi 100 % zaštitu, pravilno korišteni kondomi pružaju čak 98 % sigurnosti. LELO HEX kondomi, na primjer, spajaju vrhunsku fleksibilnost i sigurnost s protukliznim dizajnom koji omogućuje uživanje bez kompromisa.

### **Najčešće pogreške pri korištenju kondoma**

Možda mislite: "Koliko teško to može biti?" Pa, nije tako jednostavno! Evo nekoliko ključnih savjeta:

**Pravilna veličina:** Kondomi dolaze u različitim veličinama - pronađite onaj koji vam odgovara. Preuzak ili preširok kondom smanjuje udobnost i sigurnost.

**Prazan vrh:** Ostavite prostora na vrhu kondoma kako biste spriječili curenje sperme

sa strane.

**Provjerite rok trajanja:** Kondomi imaju rok trajanja - materijali poput lateksa ili spermicida mogu se s vremenom degradirati.

**Pravilno skladištenje:** Držite kondome na hladnom i suhom mjestu, daleko od topline i oštih predmeta.

**Izbjegavajte uljne lubrikante:** S lateks kondomima koristite samo silikonske ili lubrikante na bazi vode kako biste spriječili oštećenja.

## **Izgovori za nekorištenje kondoma - i kako ih riješiti**

Svi smo čuli izgovore za nekorištenje kondoma. Oni se obično temelje na mitovima ili osobnim iskustvima. Iako su neophodni za prevenciju SPI i neplaniranih trudnoća, mnogi imaju različite probleme poput smanjenog osjeta, nelagode ili poremećaja raspoloženja. Ove brige često imaju jednostavna rješenja. Evo kako se nositi s najčešćima:

**"Ne mogu održati erekciju s kondomom."** - Nije neuobičajeno čuti da nošenje kondoma može dovesti do poteškoća u održavanju erekcije. Ovo može biti rezultat tjeskobe, pogrešne veličine ili nelagode. Isprobajte različite modele i koristite ih tijekom solo igre kako biste se priviknuli.

**"Dobijem infekciju mokraćnog sustava zbog korištenja kondoma."** - Dok kondomi sami po sebi ne uzrokuju [infekcije mokraćnog sustava \(IMS\)](#), neki pojedinci mogu doživjeti iritaciju zbog alergija na lateks ili određene lubrikante. Prijedite na kondome bez lateksa i koristite kvalitetne lubrikante na bazi vode.

**"Ne osjećam ništa s kondomom."** - Ovo je jedan od najčešćih izgovora i često je stvar percepcije, a ne stvarnosti. Moderni kondomi poput ultra tankih modela osiguravaju maksimalnu osjetljivost. Za dodatni prirodni osjećaj, stavite kap lubrikanta unutar kondoma prije korištenja.

**"Kondomi ubijaju raspoloženje."** - Držite ih nadohvat ruke kako ne biste prekidali trenutak, a birajte opcije s teksturama ili aromama za dodatnu zabavu. [LELO HEX](#) kondomi prilagođavaju se obliku zahvaljujući unutarnjoj šesterokutnoj mreži i time nude savršeno pristajanje i osjećaj poput druge kože.

**"Dupli kondom je najsigurniji."** - Ne, nije. Trenje između dva kondoma povećava rizik od pucanja. Jedan ispravno postavljen kondom više je nego dovoljan.

Kondomi su jedan od najpouzdanijih alata za sigurnu i ugodnu intimnost, pružajući 98 % učinkovitosti kada se pravilno koriste. Pravilnim odabirom i upotrebom te rješavanjem uobičajenih izazova možete maksimizirati zaštitu i užitak. Sigurnost i zadovoljstvo ne moraju biti kompromis - prigrlite kondome kao svog pouzdanog partnera u svakom trenutku. Uživajte odgovorno!

