



KONDOMKOLLEN 2025

En rapport fra RFSU om Nordens befolknings
holdninger og adfærd omkring sex og kondomer.

INTRO

Om Kondomkollen

Siden 2009 har RFSU årligt gennemført en nordisk undersøgelse for at kortlægge den nordiske befolknings sex- og kondomvaner. Undersøgelsen omfatter områder inden for målgruppens brug, holdning, viden og adfærd, med særligt fokus på unge i aldersgruppen 16-35 år.

Om undersøgelsen

Undersøgelsen blev gennemført i august 2025 som en online undersøgelse via Bilendis panel i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Dataindsamlingen var rettet mod et nationalt repræsentativt udvalg af personer mellem 16 og 65 år, med over 1 000 interviews udført med målgruppen i samtlige lande med særligt fokus på aldersgruppen 16-20 år. Resultaterne er delvist sammenlignet med tidligere gennemførte undersøgelser fra sommeren 2019, 2020, 2022, 2023 og 2024. Der er sikret statistisk sikkerhed gennem signifikanstests.



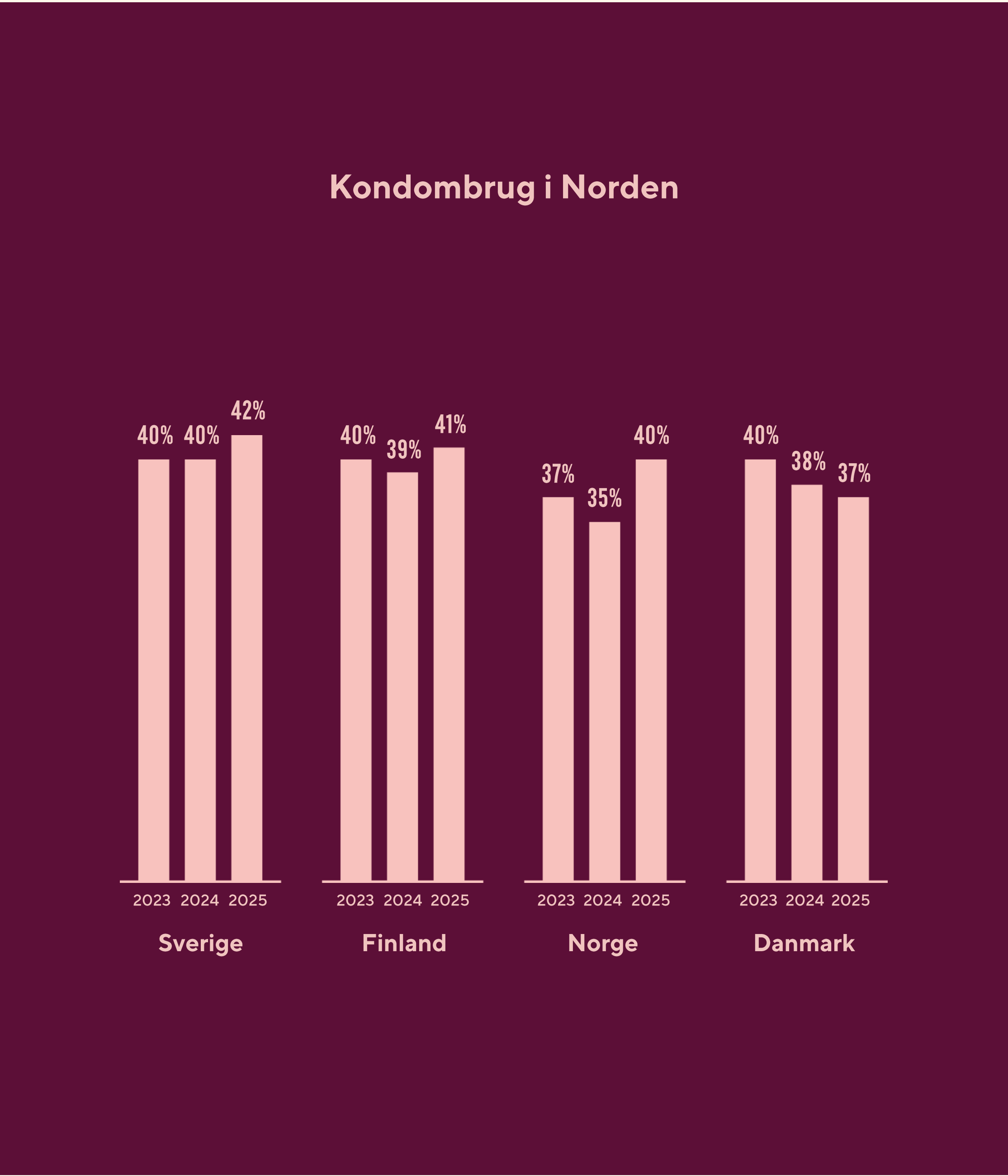
NORDISK OPSUMMERING

KONDOMBRUG I NORDEN STIGER IGEN – MEN IKKE I DANMARK

I 2024 var der et brud i tendensen for kondombrug blandt nordens befolknings kondombrug, da andelen af personer, der bruger kondom, faldt i alle lande undtagen Sverige, hvor tendensen stagnerede. I 2025 vendte tendensen opad igen – i Sverige steg kondombrugen fra 40 til 42 procent og i Finland fra 39 til 41 procent. Kondombrugen steg mest i Norge, fra 35 til 40 procent, Hvilket er den højeste komdonbrug målt i Norge i 5 år.

I Danmark fortsatte kondombrugen i stedet med at falde, fra 40 procent i 2023, 38 procent i 2024 og nu 37 procent i 2025. Det betyder, at danskerne nu er dårligst i Norden til at bruge kondom.

Kondom er fortsat det mest almindelige præventionsmiddel i Norden, hvor 29 procent angiver, at det er deres mest almindelige præventionsmiddel (i 2024 var det tilvarende tal 28 procent).

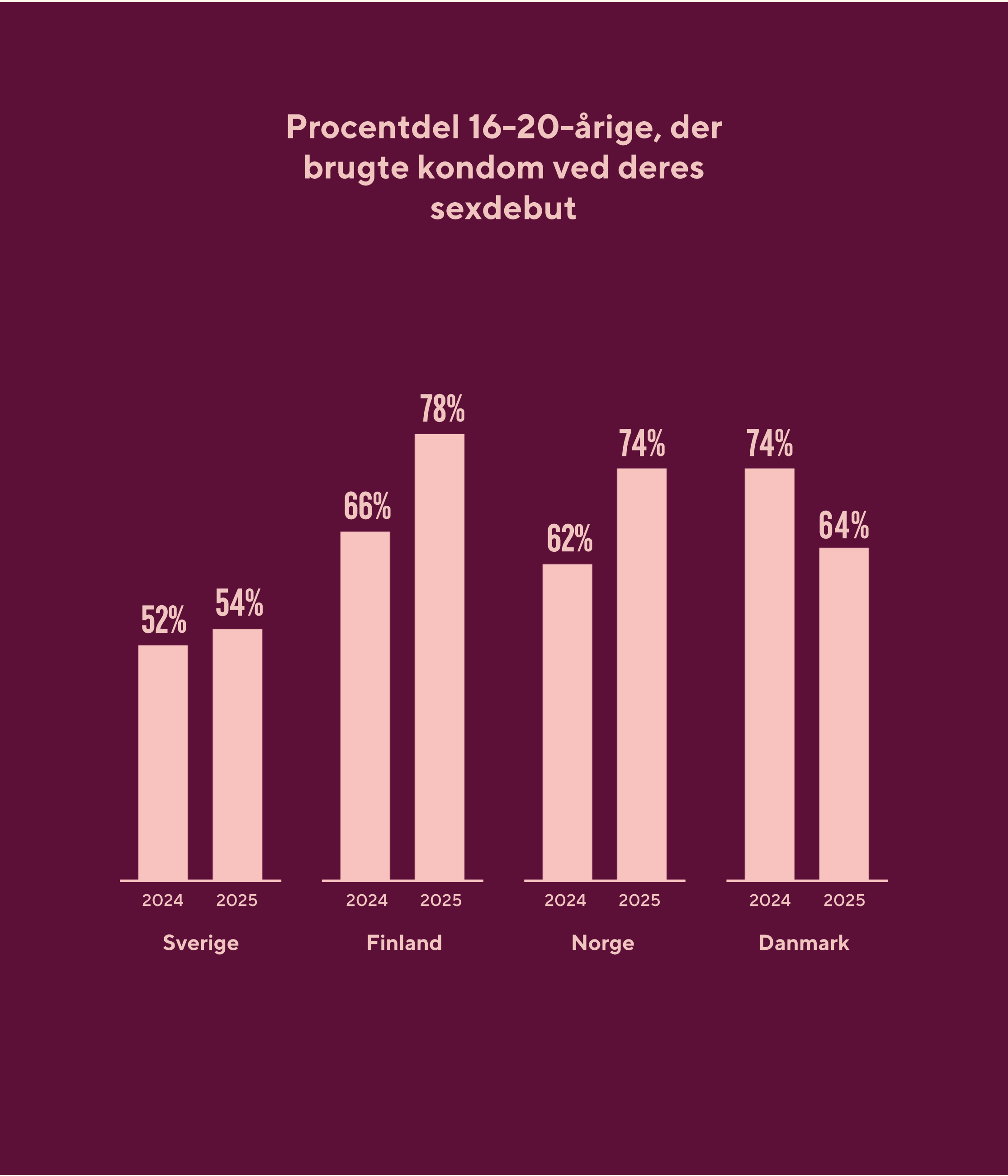


ANVENDELSE

FLERE UNGE BRUGTE KONDOM VED DERES SEXDEBUT – SVENSKE UNGE ER STADIGVÆK DE DÅRLIGSTE

Andelen af unge i alderen 16–20 år, der brugte kondom ved deres første samleje, er steget i alle nordiske lande undtagen i Danmark, hvor den faldt fra 74 til 64 procent. På trods af dette er det stadigvæk svenske unge, der bruger kondom mindst ved deres første samleje (54 procent). Den højeste anvendelse er blandt finske unge (78 procent), efterfulgt af norske unge (74 procent).

Selv andelen af unge (16–20 år), der brugte kondom sidste, de havde sex med en ny partner, er også steget, i Sverige fra 47 til 50 procent, i Norge fra 50 til 56 procent og i Finland fra 60 til 68 procent. I Danmark er denne andel også faldet, fra 61 procent i 2024 til 50 procent i år.

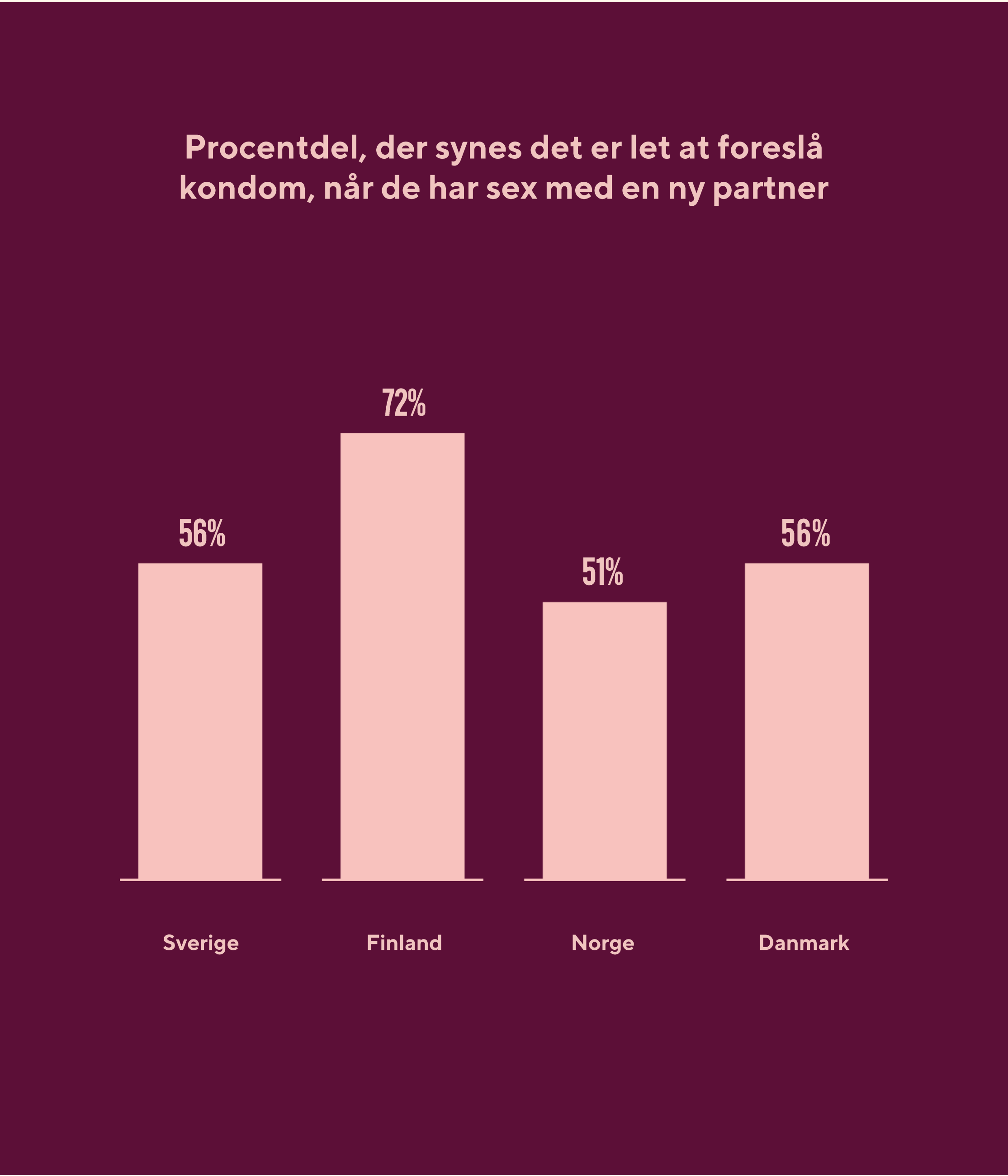


ANVENDELSE

DET ER SVÆREST FOR NORDMÆNDENE AT FORESLÅ KONDOMER – NEMMEST FOR FINNER

72 procent af finnerne synes, det er let at foreslå kondom, når de har sex med en ny partner, hvilket fortsat er den højeste procentdel i Norden. I andre lande er det færre, der synes, at det er let, 56 procent i Sverige, 56 procent i Danmark og 51 procent i Norge. I 2024 var det tilsvarende tal i Norge 53 procent, hvilket betyder, at andelen, der synes, at det er let at foreslå kondom, er faldet en smule.

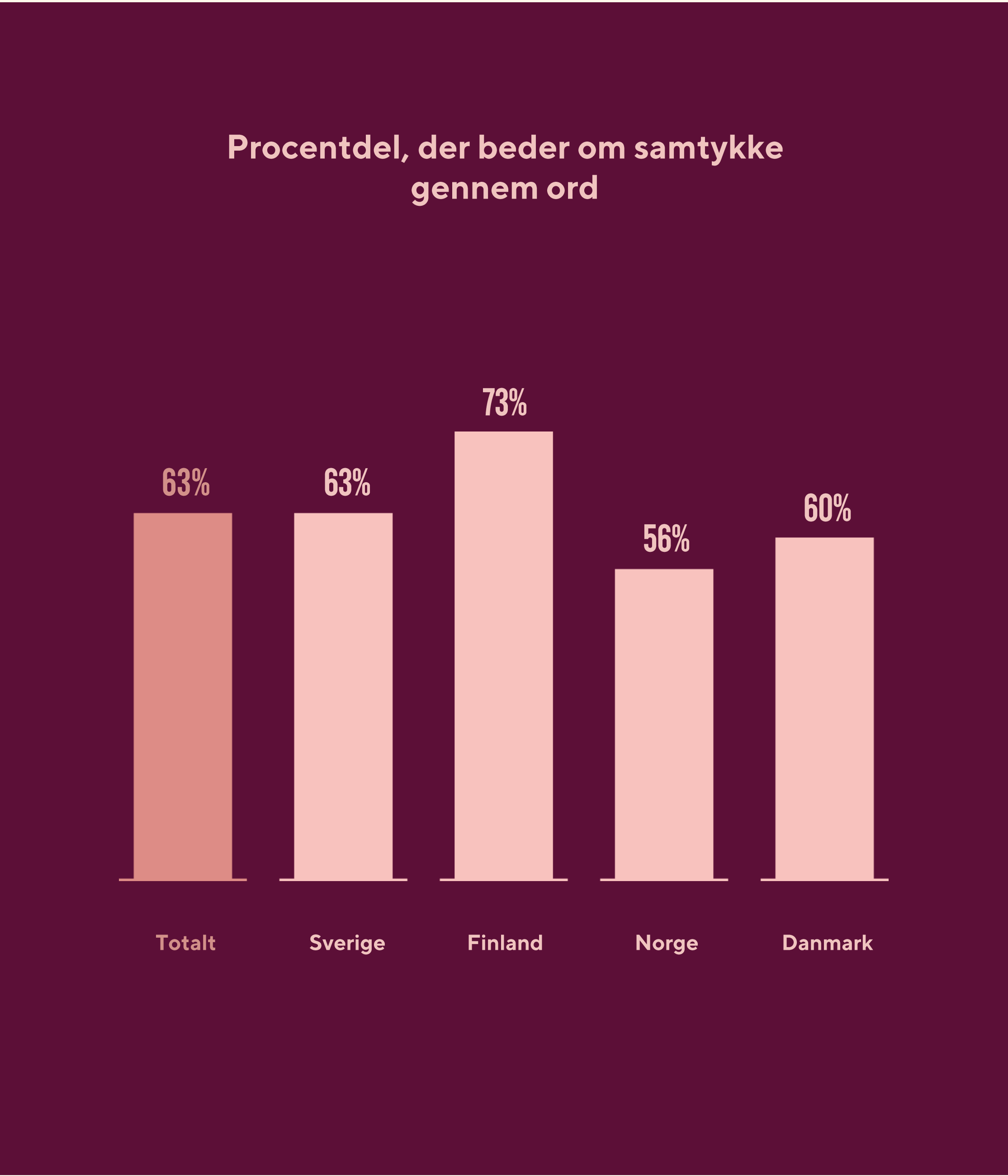
Norge er også det land, hvor folk synes, det er sværest at foreslå kondom anden gang, hvis det ikke blev brugt første gang, de havde sex med nogen. 48 procent af nordmændene siger, at det er sværere at foreslå kondom anden gang, sammenlignet med 35 procent i Sverige, 31 procent i Danmark og 26 procent i Finland.



FINNER BEDER OM SAMTYKKE VED AT SPØRGE - NORDMÆND BRUGER KROPSSPROG

Finnerne er fortsat den befolkning i Norden, der i størst grad bruger ord til at bede om samtykke i forbindelse med sex. 73 procent initierer sex ved at stille et direkte spørgsmål. Den verbale tilgang er næstmest almindelig blandt svenskere, hvor 63 procent bruger et direkte spørgsmål, og derefter danskerne, hvor 60 procent bruger denne metode.

I Norge er spørgsmålet mindre almindeligt (56 procent), i stedet foretrækker nordmænd at initiere sex gennem kropssprog (71 procent). Andelen af nordmænd, der beder om samtykke ved at spørge, er også faldet siden året før, hvor det tilsvarende tal var 59 procent.



DANMARK

A close-up, warm-toned photograph of a hand holding a wooden board. The board is covered with numerous small, round, metallic buttons. Some buttons have orange numbers (0, 6, 7, 10) and others have symbols (a cross, a bell, a triangle). The hand is positioned at the top left, with fingers resting on the board. The background is dark and out of focus.

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, her eyes closed and mouth wide open in a scream or shout. She is in a jacuzzi, with white bubbles visible around her neck and shoulders. The background is a white tiled wall with dark square tiles. A large, bold, white text "ANVENDELSE" is superimposed over the center of the image, partially covering her face.

ANVENDELSE

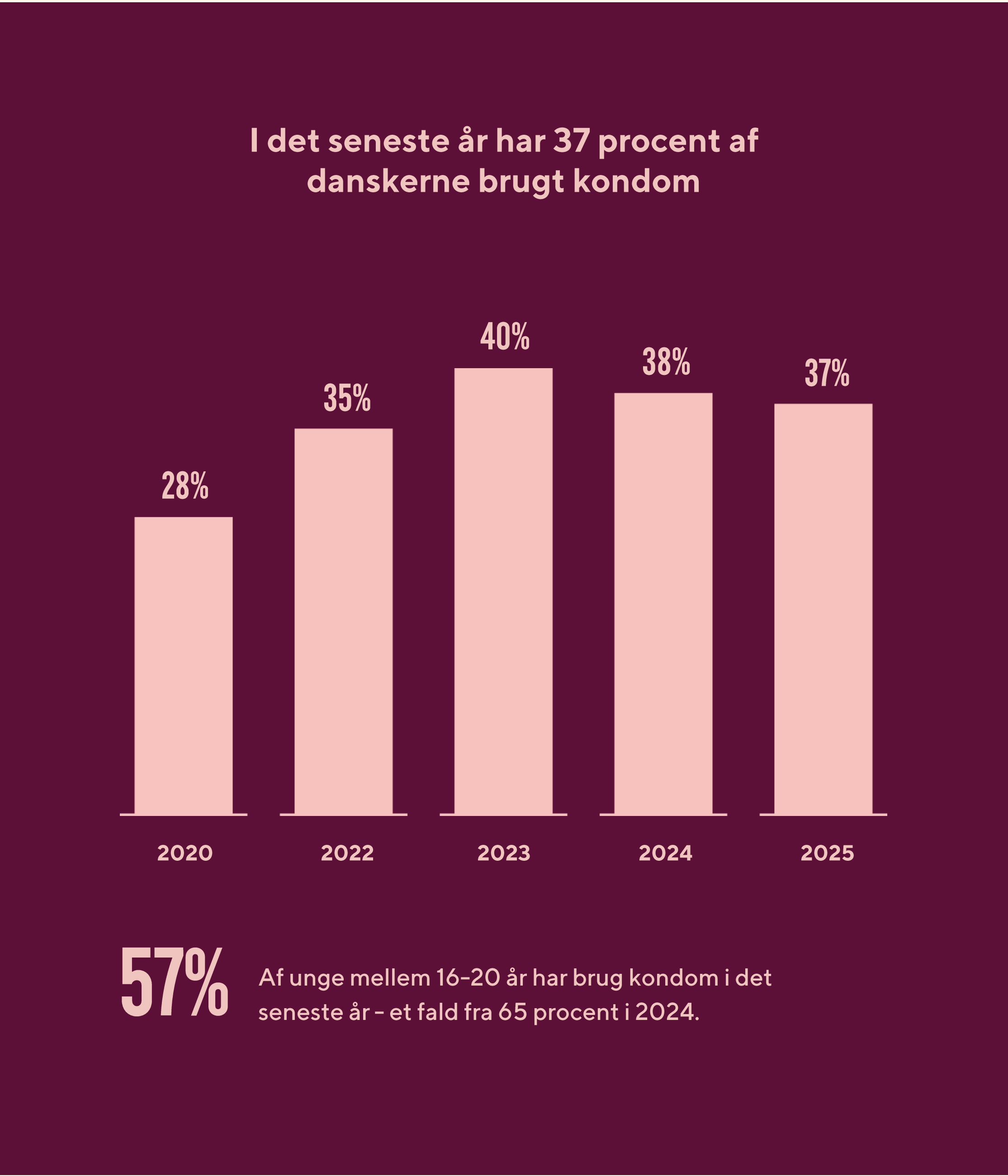
ANVENDELSE

KONDOMBRUG I DANMARK ER FALDENDE - DET STØRSTE FALD ER BLANDT TEENAGERE

I det seneste år har 37 procent af danskerne brugt kondom, hvilket betyder et fortsat fald i kondombrugen, der har stået på de seneste to år (40 procent i 2023, 38 procent i 2024).

Det mest tydelige er faldet i kondombrugen blandt de yngste, 16-20-årige, hvor brugen er faldet fra 65 til 57 procent det seneste år. Blandt de 21-35-årige er brugen dog gået i den modsatte retning og steget fra 48 til 51 procent i det seneste år.

Samtidig falder andelen, der ikke bruger nogen form for beskyttelse fortsat, og udgør nu 26 procent (sammenlignet med 27 procent i 2024 og 32 procent i 2019).



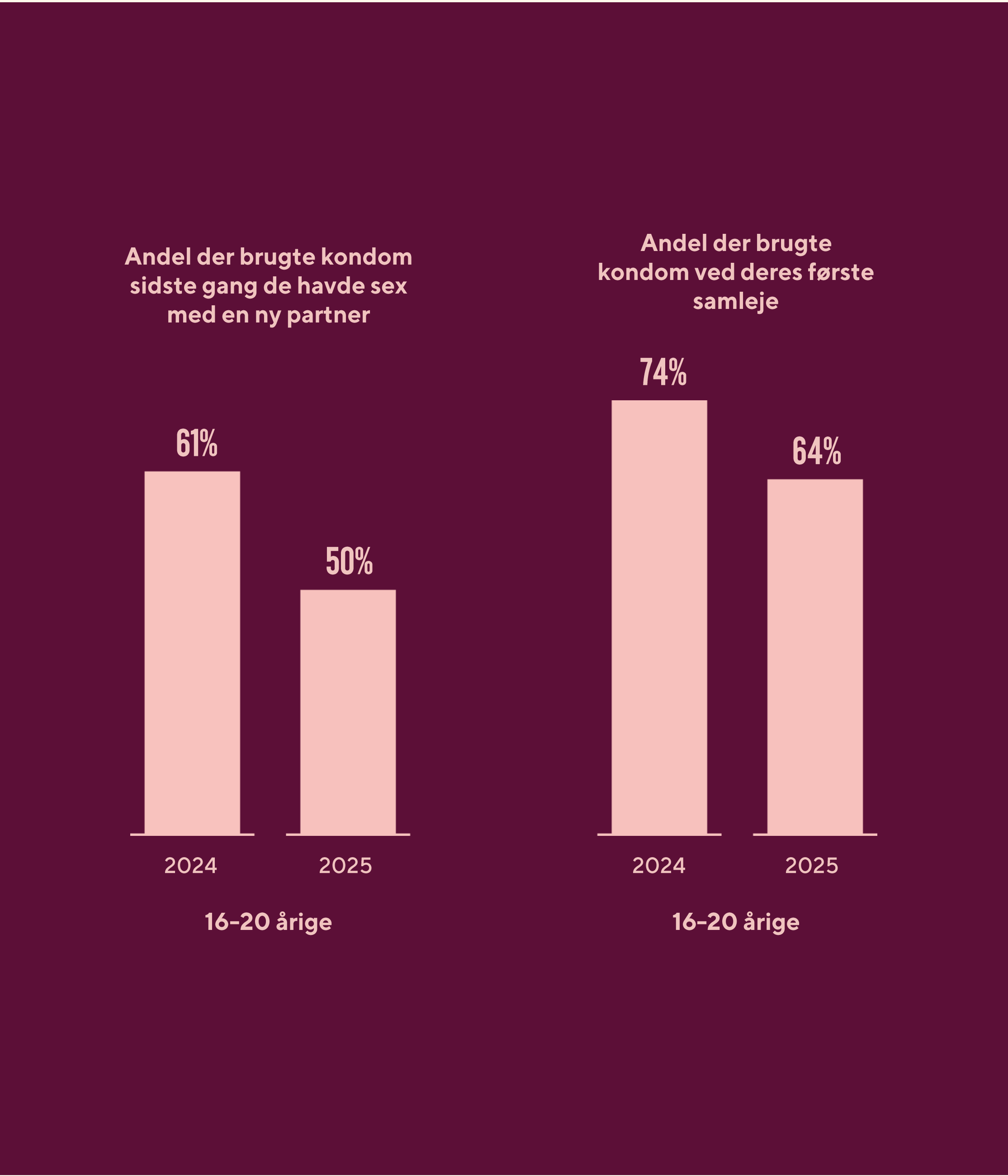
ANVENDELSE

FÆRRE UNGE BRUGTE KONDOM, NÅR DE HAVDE SEX MED EN NY PARTNER OG VED DERES SEXDEBUT

49 procent af danskerne brugte kondom, sidste gang de havde sex med en ny partner, hvilket betyder, at andelen er faldet i de sidste to år. I 2024 var den tilsvarende andel 50 procent og i 2023 52 procent.

Blandt de yngste danskere, mellem 16-20 år, er faldet særligt markant. Sidste år angav 61 procent af de yngste, at de brugte kondom, sidste gang de havde sex med en ny partner, i år var det samme tal 50 procent.

Selv når det kommer til andelen af unge, der brugte kondom ved deres første seksuelle debut, er brugen faldet. Sidste år angav 74 procent af de 16-20 årige, at de brugte kondom, første gang de havde sex, sammenlignet med 64 procent i år.



ANVENDELSE

KONDOMER ER FORTSAT DANSKERNES MEST POPULÆRE PRÆVENTIONSMETODE – MEN FÆRRE BRUGER DEM TIL AT BESKYTTE SIG MOD SEKSUELT OVERFØRTE SYGDOMME

Kondom er fortsat den mest populære præventionsmetode blandt danskerne, hvor 28 procent angiver, at kondom er deres mest almindelige præventionsmetode, hvilket stort set er på niveau med året før (29 procent). De næstmest almindelige er p-piller, minipiller, p-stav eller p-ring (19 procent) og derefter spiral (14 procent).

Blandt unge mellem 16-20 år er hormonbaseret prævention mest almindelig (34 procent), mens andelen, der bruger p-piller, minipiller, p-stav eller p-ring, er faldet siden året før, hvor det tilsvarende tal var 44 procent.

De mest almindelige årsager til at bruge kondom er beskyttelse mod graviditet (47 procent) og seksuelt overførte sygdomme (35 procent). Andelen, der angiver, at de bruger kondom til at beskytte mod seksuelt overførte sygdomme, er også faldet siden året før, hvor det tilsvarende tal var 39 procent.



HOLDNING

A close-up, high-angle shot of a man with a beard and tattoos lying down. His mouth is open, showing his teeth. He is wearing a blue shirt. The word "HOLDNING" is overlaid in large white letters.

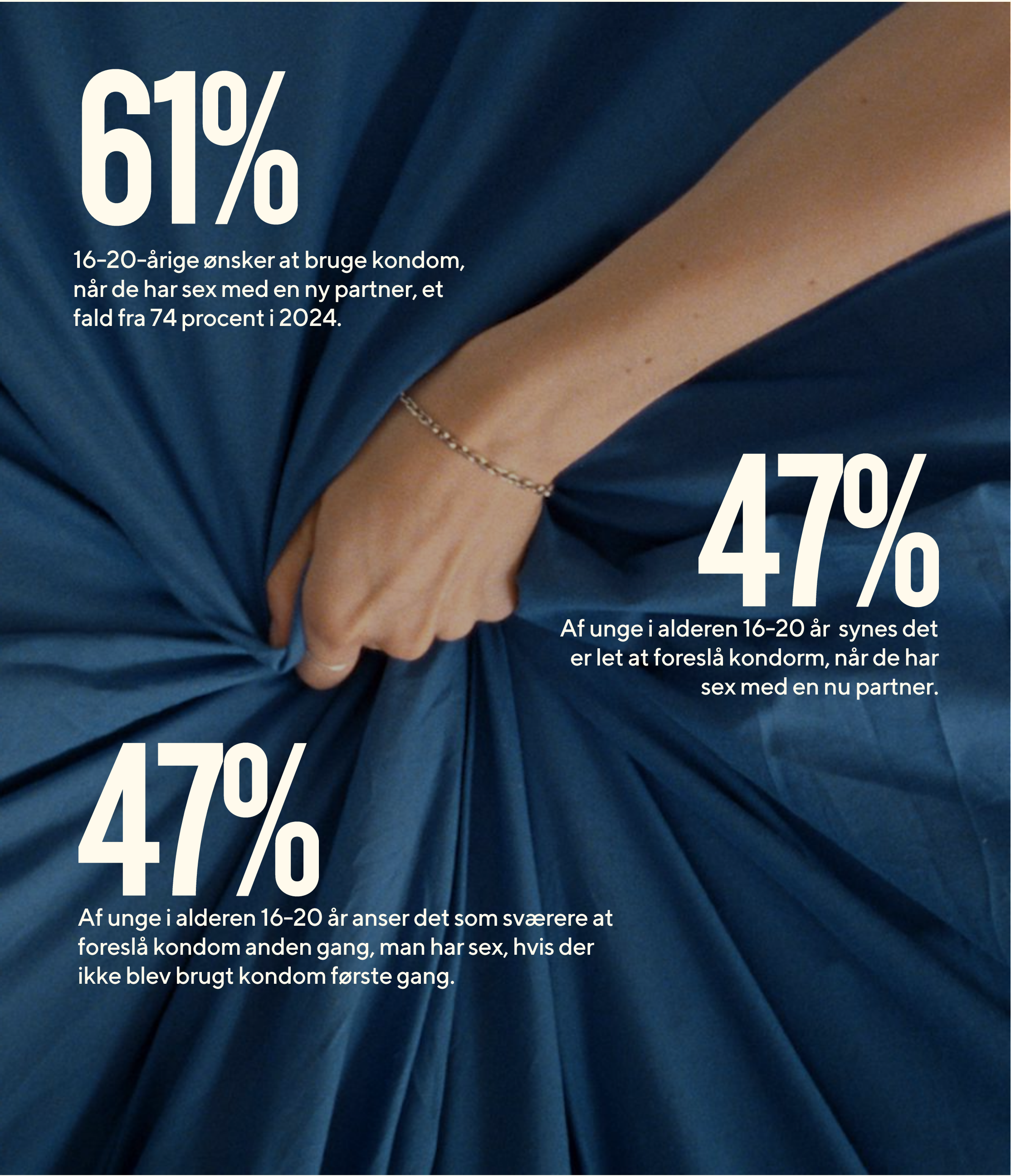
HOLDNING

UNGES INTENTION OM AT BRUGE KONDOM ER FALDENDE – HVILKET GØR DET SVÆRERE AT FORESLÅ DET TIL EN NY PARTNER

70 procent af danskerne siger, at de ville bruge kondom med en ny partner – en lille stigning i forhold til 2024, hvor det tilsvarende tal var 68 procent. Selv i aldersgruppen 21-35 år er intentionen om at bruge kondom steget en smule, fra 75 til 76 procent. Blandt de yngste, 16-20-årige, er udviklingen dog gået i den modsatte retning – 61 procent har en intention om at bruge kondom når de har sex med en ny partner, et fald fra 74 procent sidste år og det laveste tal i 5 år.

56 procent af danskerne synes, at det er nemt at foreslå kondom, når de har sex med en ny partner – hvilket er en stigning i forhold til året før, hvor det tilsvarende tal var 51 procent. Det er lettest for aldersgruppen 21-35, hvor 61 procent syntes, at det var nemt. De yngste, 16-20 årige, er den gruppe, der fandt det sværest at foreslå kondom, kun 47 procent oplevede det som nemt.

Flere unge mener også, at det er sværere at foreslå kondom anden gang, man har sex med nogen, hvis det ikke bruges første gang. 47 procent af de 16-20-årige og 40 procent af de 21-35-årige synes, det er sværere, sammenlignet med 31 procent af den samlede befolkning.



KOMMUNIKATION

A close-up photograph of a hand with a colorful floral tattoo and a silver bracelet resting on the top edge of a dark wood headboard. The headboard features a decorative carved finial at its peak. The background is a wall with a textured, light-colored fabric or paper covering. The lighting is warm and directional, casting soft shadows.

KOMMUNIKATION

UNGE ER BEDRE TIL AT KOMMUNIKERE OM SEX – OG OPFATTER KOMMUNIKATION SOM VIGTIGERE

59 procent mener, at kommunikation er en meget vigtig del af en tilfredsstillende seksuel oplevelse, en andel der er højere blandt kvinder (64 procent) end mænd (54 procent) og højere blandt unge i alderen 16-35 (63 procent) en ældre i alderen 36-65 år (55 procent).

Unge er også dem, der anser sig selv for at være bedst til at kommunikere om sex med deres partner. 70 procent af 16-35-årige mener, at de er gode til at kommunikere om sex, sammenlignet med 67 procent blandt de 36-65-årige.

Danskere er bedst til at kommunikere, hvor deres egne grænser går (75 procent). Flere er bedre til at kommunikere om deres partners præferencer (72 procent) end deres egne (64 procent).

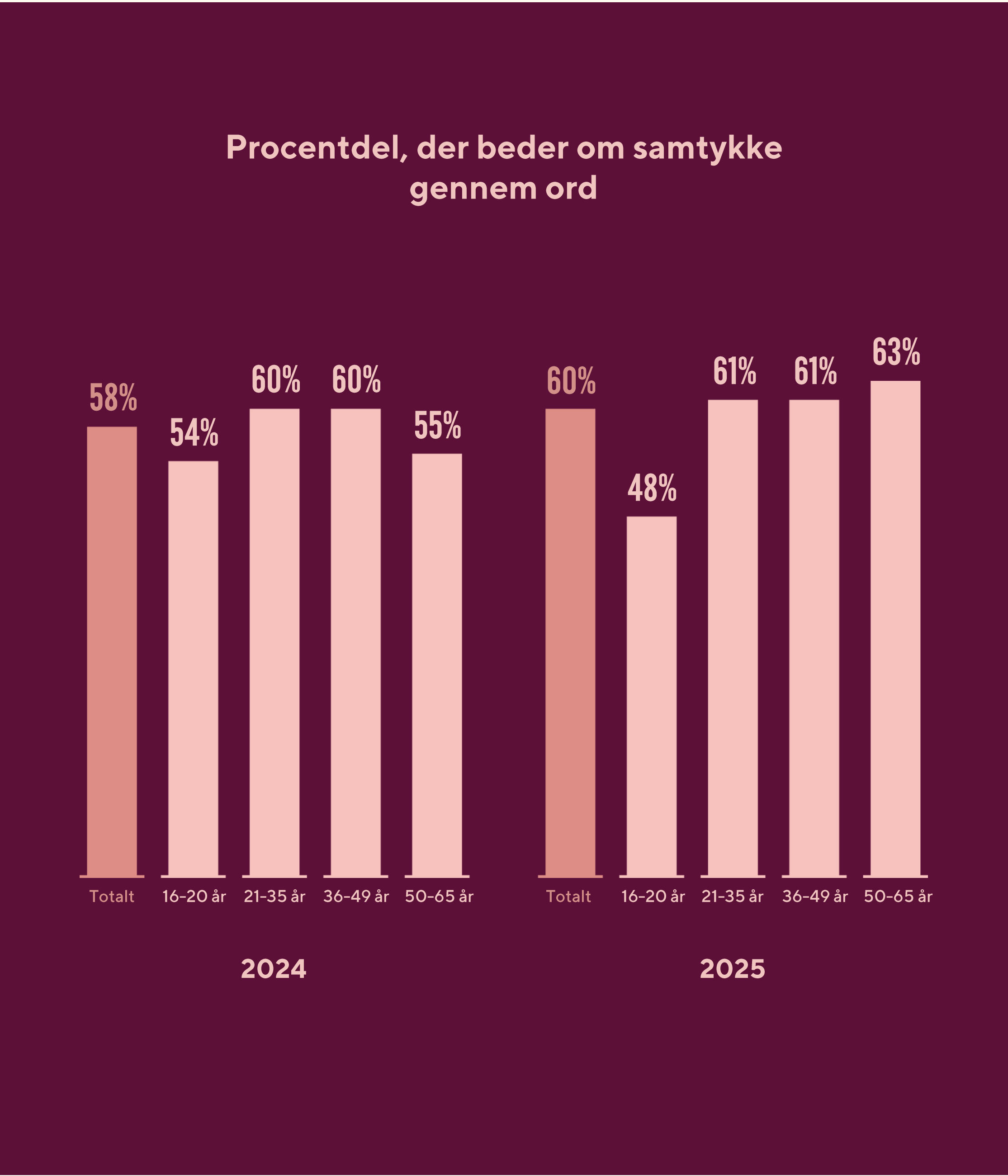


KROPSSPROG ER DEN MEST ALMINDELIGE MÅDE AT BEDE OM SAMTYKKE PÅ – UNGE ER MINDRE VERBALE END ÆLDRE

Når det kommer til, hvordan sex initieres, bruger 60 procent af danskerne et direkte spørgsmål, hvilket er en lille stigning i forhold til sidste år, hvor det tilsvarende tal var 58 procent. Det mest almindelige er dog stadig brugen af kropssprog (66 procent).

Det mest almindelige tilgang er det direkte spørgsmål blandt 50-65-årige (63 procent), en andel der er steget fra 2024, hvor det tilsvarende tal var 55 procent. Det er mest usædvanligt blandt 16-20-årige, hvor andelen, er faldet fra 54 procent i 2024 til 48 procent i 2025.

Den mest almindelige association med samtykke er respekt (64 procent). Unge mellem 16-20 år forbinder det i højere grad med anerkendelse, men også med mere negative ord som upraktisk, svært og utydeligt.





FOR THE FREEDOM OF EVERY BODY

Undersøgelsen blev udført ved hjælp af Bilendis onlineundersøgelse i paneler i Sverige, Norge, Finland og Danmark i august 2025.