

# Comment utiliser un préservatif?

## Des conseils pour bien mettre un préservatif (pour hommes)

Un préservatif pour hommes est une fine housse. Il faut mettre le préservatif au-dessus du pénis en érection. Le préservatif collecte le sperme après un orgasme. Il protège contre une grossesse. Et contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Vous ne mettez pas bien le préservatif? Il ne protégera donc pas contre une grossesse et des MST. Suivez pour ce faire bien les étapes suivantes.



## Hoe gebruik je een condoom?

### Tips om een (mannen)condoom goed om te doen

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt sperma op na een orgasme. Het beschermt tegen zwangerschap. En tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Doe je het condoom niet goed om? Dan helpt het niet tegen zwangerschap en soa's. Volg daarom goed de volgende stappen op.

## Étape 1: Sortir le préservatif de l'emballage



1. Ouvrez l'emballage au milieu. Faites-le avec les mains. Et jamais avec les dents ou une paire de ciseaux. Veillez à ce que le préservatif ne se déchire pas à cause de votre ongle.



2. Vérifiez que la partie à dérouler se trouve à l'extérieur du préservatif.

### Stap 1: Condoom uit verpakking

1. Open de verpakking in het midden. Doe dit met je handen. En nooit met je tanden of een schaar. Let op dat je het condoom niet scheurt met je nagel.
2. Check of het deel dat je moet afrollen aan de buitenkant van het condoom zit.

## Étape 2: Mettre le préservatif autour du pénis en érection



1. Prenez le haut du préservatif entre le pouce et l'index. Le bout ne peut pas contenir d'air.

### Stap 2: Condoom om stijve penis

1. Pak het topje van het condoom vast met je duim en wijsvinger. Er mag geen lucht zitten in het topje.



2. Mettez le préservatif au-dessus du pénis en érection.

2. Plaats het condoom op de stijve penis.



3. Déroulez le plus possible le préservatif: entièrement au-dessus du pénis en érection. Tenez le bout du préservatif.

3. Rol het condoom zover mogelijk af: helemaal over de stijve penis. Houd daarbij wel het topje van het condoom vast.

## Étape 3: Enlever le préservatif après l'orgasme de l'homme



1. Retirez le pénis en érection du vagin ou de l'anus. Tenez bien le rebord du préservatif à l'aide des doigts. De cette façon, le préservatif ne glisse pas du pénis. Et vous évitez que le sperme ne rentre dans le corps.



2. Retirez le préservatif du pénis. Faites un nœud. Et jetez-le dans la poubelle (jamais dans les toilettes).



3. Vos mains sont pleines de sperme? Lavez-vous les mains avant de toucher à nouveau le vagin, l'anus ou la bouche.

### Stap 3: Condoom verwijderen na orgasme man

1. Haal de stijve penis uit de vagina of anus. Houd daarbij met je vingers de rand van het condoom goed vast. Zo glijdt het condoom niet van de penis af. En je voorkomt dat alsnog sperma in het lichaam komt.

2. Haal het condoom van de penis. Leg er een knoop in. En gooi het weg in de prullenbak (nooit in het toilet).

3. Zit er sperma aan je handen? Was je handen dan, vóórdat je de vagina, anus of mond weer aanraakt.

### Attention:

- On achète des préservatifs au supermarché, dans une droguerie ou une station-service.
- Utilisez uniquement le préservatif lorsque l'emballage n'est pas cassé.
- L'emballage mentionne toujours une date. Utilisez le préservatif uniquement si la date sur l'emballage n'est pas encore dépassée.
- Mettez le préservatif lorsque le pénis est entièrement en érection. Mais avant que le pénis ne touche le vagin ou l'anus.

- N'utilisez les préservatifs qu'une fois. Vous avez plusieurs relations sexuelles consécutives? Utilisez à chaque fois un nouveau préservatif.
- N'utilisez jamais 2 préservatifs superposés. Les préservatifs se déchireront ou glisseront plus vite.
- Utilisez du lubrifiant supplémentaire lors de la pénétration anale (pénis dans l'anus). N'utilisez jamais d'huile, de crème ou de vaseline comme lubrifiant. Cela endommage le préservatif. N'utilisez que des lubrifiants à base aqueuse qui se vendent dans chaque pharmacie ou droguerie.

### Let op:

- Condooms koop je bij de supermarkt, drogist of het benzinestation.
- Gebruik het condoom alleen als de verpakking niet kapot is.
- Op de verpakking staat altijd een datum. Gebruik het condoom alleen als de datum op de verpakking nog niet is geweest.
- Doe het condoom om als de penis helemaal stijf is. Maar wel vóórdat de penis de vagina of anus aanraakt.

- Gebruik condooms maar één keer. Heb je meerdere keren achterelkaar seks? Gebruik dan elke keer een nieuw condoom.
- Gebruik nooit 2 condooms over elkaar. Condooms kunnen dan eerder scheuren of afglijden.
- Gebruik extra glijmiddel bij anale seks (penis in de anus). Gebruik nooit olie, crème of vaseline als glijmiddel. Dat beschadigt het condoom. Gebruik alleen glijmiddelen op waterbasis. Die zijn te koop bij elke apotheek of drogist.

## Plus d'informations:

- Vous lirez tout concernant les préservatifs sur: [www.soa aids.nl/soas/soas-voorkomen/condooms](http://www.soa aids.nl/soas/soas-voorkomen/condooms)
  - Vous voulez en savoir plus sur les MST? Lisez la brochure: *Maladies sexuellement transmissibles (MST): de quoi s'agit-il et comment les éviter?*
  - Vous voulez en savoir plus sur d'autres moyens évitant une grossesse? Lisez la brochure: *Comment éviter votre grossesse?*
- Meer informatie:**
- Alles over condooms lees je op: [www.soa aids.nl/soas/soas-voorkomen/condooms](http://www.soa aids.nl/soas/soas-voorkomen/condooms)
  - Wil je meer weten over soa's? Lees de folder: *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's): wat zijn het en hoe voorkom je ze?*
  - Wil je meer weten over andere middelen die zwangerschap tegen gaan? Lees de folder: *Hoe voorkom je zwangerschap?*