

# Как пользоваться презервативом?

## Советы мужчинам о том, как правильно одеть презерватив

Презерватив для мужчин – это тонкий чехольчик. Презерватив следует одевать на пенис в возбужденном состоянии. Презерватив задерживает сперму после оргазма, предотвращая этим возникновение беременности женщины, а также от заражения венерическими инфекционными заболеваниями. Если вы не одели презерватив, то вы не защищены от беременности и венерических заболеваний.

Внимательно выполняйте следующие инструкции.



## 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.

## Шаг 1: Распакуйте презерватив



1. Откройте упаковку по середине. Открывать следует руками. Нельзя пользоваться зубами или ножницами. Не допускайте разрыва презерватива ногтями.



2. Разворачивающаяся часть презерватива должна находиться с наружной стороны.

### 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.

## Шаг 2: Презерватив на пенис в возбужденном состоянии



1. Захватите кончик презерватива большим и указательным пальцем. На кончике не должно быть воздуха.

### 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. Поместите презерватив на пенис в возбужденном состоянии.

2. Plaats het condoom op de stijve penis.



3. Максимально раскрутите презерватив: вдоль пениса в возбужденном состоянии, придерживая при этом кончик презерватива.

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

### Шаг 3: Снимать презерватив после наступления оргазма у мужчины



1. Извлеките пенис в возбужденном состоянии из влагалища или заднего прохода, удерживая при этом пальцами края презерватива, чтобы он не соскользнул с пениса. Так им образом вы предотвращаете попадание спермы в тело.



2. Снимите презерватив пениса, завяжите его в узел и выбросьте в мусорное ведро (не в туалет).



3. Если у вас осталась сперма на руках, помойте руки прежде, чем дотронуться до влагалища, заднего прохода или рта.

#### 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.

#### Вниманиет:

- Презерватив можно купить в супермаркете, в парфюмерном магазине или на автозаправочной станции.
- Пользуйтесь презервативами, упакованными в неповрежденной упаковке.
- На упаковке указана дата хранения. Пользуйтесь презервативами, дата использования которых еще не просрочена.
- Презерватив следует одевать на пенис в полностью возбужденном состоянии до контакта его с влагалищем или задним проходом.

#### 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.

- Пользоваться презервативом только один раз. Если вы вступали в половой акт несколько раз подряд, необходимо каждый раз пользоваться новым презервативом.
- Нельзя одевать 2 презерватива друг на друга, так как они могут разорваться или соскользнуть.
- В случае анального секса (пенис в заднем проходе), пользуйтесь дополнительно смазочным средством. Нельзя пользоваться маслом, кремом или вазелином в качестве смазочного средства, так как этом может привести к повреждению презерватива. Пользуйтесь смазочным средством только на водяной основе. Это можно купить в каждой аптеке или парфюмерном магазине.

- 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.

**За дополнительной информацией обращайтесь на сайт**

- Все о презервативах вы прочитаете на сайте: [www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms](http://www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms)
  - Если вы желаете знать больше о венерических заболеваниях, то прочитайте брошюру: *Половые инфекционные заболевания (soa's): что это такое, и как их предотвратить?*
  - Если вы желаете узнать о других средствах предохранения, прочитайте брошюру: *Как предохраниться от беременности?*
- Meer informatie:**
- Alles over condooms lees je op: [www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms](http://www.soaaid.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?*