

# How do you use a condom?

## Tips to place a (male) condom

A condom for men is a thin sleeve. You place the condom over the stiff penis. The condom collects sperm after an orgasm. It protects against pregnancy. And against a STD (a sexually transmitted disease). What happens when you do not place the condom well? Then it will not help against pregnancy and STD's.

So carefully observe the following steps.



## 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.

## Step 1: Condom out of the pack



1. Open the pack in the middle. Do this with your hands.

Never open it with your teeth or scissors. Take care that you do not crack the condom with your nail.

### 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 whether the part that you have to roll down is located on the outside of the condom.

2. Check of het deel dat je moet afrollen aan de buitenkant van het condoom zit.

## Step 2: Condom around stiff penis



1. Hold the top of the condom with your thumb and index.

There must not be any air in the top.

### 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. Place the condom on the stiff penis.

2. Plaats het condoom op de stijve penis.



3. Roll down the condom entirely over the stiff penis as much as possible. When doing this, hold the top of the condom.

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

## Step 3: Remove the condom after male orgasm



1. Remove the stiff penis from the vagina or anus. When doing this, hold the edge of the condom with your fingers. In this way the condom will not slide from the penis. And you also prevent sperm from entering the body.



2. Remove the condom from the penis. Tie a knot in the condom. And throw it away in a wastepaper basket (never in the toilet).



3. Is there any sperm on your hands? Then wash your hands before you touch the vagina, anus or mouth again.

### 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:

- You can buy condoms at the supermarket, chemist's or petrol station.
- Only use the condom when the pack is not broken.
- There is always a date on the pack. Only use the condom when the date on the pack is not a past date.
- Place the condom when the penis is completely stiff. But do it before the penis touches the vagina or anus.

- Only use condoms once. Do you have sex several times in succession? Then use a new condom every time.
- Never use 2 condoms over each other. Condoms may crack or slide off easier then.
- Use an extra lubricant with anal sex (penis in the anus). Never use oil, cream or Vaseline as a lubricant. This will damage the condom. Only use lubricants on a water basis. They are sold at every pharmacy or chemist's.

### 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.

## More information:

- You can read everything about condoms on: [www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms](http://www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms)
- Do you want to know about STD's? Then read the folder: *Sexually transmitted diseases (STD's): what are they and how can you prevent them?*
- Do you want to know more about other means to prevent pregnancy? Then read the folder: *How to prevent a pregnancy?*

### 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?*