

ADVIES CORRECT CONDOOMGEBRUIK

(zie ook <http://www.seksualiteit.be/anticonceptie/overzicht-anticonceptie/het-condoom>)

Zorg voor het juiste condoom!

- **CE-code:**
Let erop dat de condooms die je koopt een CE-code hebben. Deze CE-code bestaat uit de letters CE en een cijfer en staat vermeld op de verpakking. Deze code garandeert dat condoom en verpakking voldoen aan de Europese norm. Condooms uit landen buiten de EU hebben dit keurmerk niet.
- **De uiterste gebruiksdatum op de verpakking:**
Na deze datum is het condoom niet meer gegarandeerd veilig en dus niet meer bruikbaar.
- **Materiaal:**
Latex condooms
Latex condooms worden het meest gebruikt. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende maten, diktes en kleuren. De latex condooms met een CE-code zijn geschikt voor vaginale en anale seks. Voor orale seks zijn er speciale condooms met een smaakje. Let op: latex en massageolie gaan niet samen, omdat de olie (die mogelijk nog aan de handen kleeft) de latex aantast.
Polyurethaan condooms
Polyurethaan is een plastic. Deze condooms zijn geschikt voor mensen die allergisch zijn voor rubber.
- **Bewaring van het condoom:**
Condooms moeten zo bewaard worden dat de verpakking intact blijft. Als de verpakking beschadigd is, is het condoom niet meer betrouwbaar en niet meer bruikbaar.
Leg ze niet op een te warme plaats.
Door mechanische druk (bv. langdurig in de portefeuille) kan de verpakking en/of het condoom beschadigd zijn; het is beter deze niet te gebruiken.
Berg ze apart op zodat ze niet in aanraking komen met scherpe voorwerpen zoals bv. een nagelvijltje.
- **Soorten condooms:**
Mannencondoom:
Vervaardigd uit latex of polyurethaan.
Vrouwencondoom:
Het vrouwencondoom is van polyurethaan. Het moet in de vagina worden ingebracht. Opgelet! Dit condoom mag je NOOIT samen gebruiken met een mannencondoom omdat door wrijving de condooms kunnen scheuren.
Beflapje:
Een beflapje is een lapje van dun rubber dat gebruikt wordt bij orale seks (beffen). Alternatieven voor het beflapje zijn een opengeknipt condoom (zijkant) of vershoudfolie (zonder gaatjes).
Het beflapje wordt voor de vagina en de schaamlippen gehouden.

Zorg voor het juiste glijmiddel!

Gebruik van glijmiddel maakt de kans op scheuren van het condoom kleiner. Er bestaat glijmiddel **op waterbasis** en **op siliconenbasis**. Het glijmiddel wordt aangebracht op het condoom en op/in de vagina en anus.

Gebruik nooit speeksel of producten op basis van olie (vaseline, massageolie, bodymilk, ...) als glijmiddel. Speeksel "glijdt" niet voldoende waardoor kans op scheuren van het condoom groter wordt. Latexpartikels lossen op in olie waardoor het condoom kapot gaat.

Een glijmiddel op waterbasis voorkomt irritatie van de vagina en opwarming van het condoom. Het glijmiddel heeft geen kleur, geur noch smaak.

Bij anale seks moet altijd veel glijmiddel gebruikt worden, omdat de anus van zichzelf niet vochtig wordt. Het glijmiddel dat al op het condoom zit, is niet voldoende voor anale seks. Zonder extra glijmiddel is anale seks pijnlijk, is er risico op wondjes en is er een groot risico dat het condoom kapot gaat. De voorkeur wordt gegeven aan glijmiddel op siliconenbasis, gezien dit langer aanwezig blijft.

Zorg voor het juiste gebruik!

De belangrijkste oorzaak voor een gescheurd condoom is wrijving. Hoe stroever het gaat, hoe groter de kans op scheuren. Glijmiddel voorkomt wrijving. Daarom wordt aangeraden om voldoende glijmiddel voorafgaand aan het sekscontact aan te brengen en dit tijdens het sekscontact eventueel te herhalen.

- Goed gebruik van het mannencondoom:
 1. De verpakking moet voorzichtig open gescheurd worden en het condoom eruit geduwd. Men gebruikt hierbij geen tanden of schaar! Voorzichtigheid is geboden met scherpe nagels en ringen. Het condoom mag niet beschadigd worden.
 2. De opgerolde kant van het condoom moet aan de buitenkant komen (dit wordt getest door het randje van het condoom tussen duim en wijsvinger te nemen en te voelen naar welke kant het afrollen gemakkelijk gaat).
 3. Het topje van het condoom moet dicht geduwd worden met de duim en wijsvinger. Zo kan er geen lucht in komen, anders kan het condoom knappen.
 4. Het condoom wordt op de stijve penis aangebracht terwijl de top dicht geduwd blijft. Met de andere hand moet het condoom zo ver mogelijk afgerold worden.
 5. Er moet genoeg ruimte zijn in het topje van het condoom (maar geen lucht!) om het sperma op te vangen.
 6. Als het omdoen niet gelukt is, moet er een nieuw condoom aangebracht worden op de correcte wijze.
 7. Na het klaarkomen moet de penis terug worden getrokken voordat hij weer slap wordt. De condoomrand moet bij het terugtrekken goed vast gehouden worden, zodat het condoom niet per ongeluk afglijdt.
 8. Er wordt een knoop in het condoom gelegd en hij wordt vervolgens weggegooid in de vuilnisbak.