

**Lang Leve de Liefde** 



Lang Leve de Liefde Bovenbouw, Onderdeel 2, Oefening 6

**Lang Leve de Liefde** 

### Wat is het?

- Een condoom
- Elastisch hoesje, meestal van rubber (latex)

**Lang Leve de Liefde** 

### Hoe werkt het?

- Condoom vangt het sperma op
- Voorkomt dat sperma bij eicel komt en daarmee bevruchting en zwangerschap
- Voorkomt contact tussen (slijmvliesen van) huid en uitwisseling vocht & bloed tussen partners en beschermt daarmee dus ook tegen soa

**Lang Leve de Liefde** 

### Hoe gebruiken?

Elke keer als je vrijt het condoom om de penis doen:

- Condoom voorzichtig uit verpakking (dus niet met schaar of scherpe nagels)
- Zorg dat de opgerolde kant van het condoom buiten zit
- Knijp het topje van het condoom dicht bij het omdoen (ruimte is nodig om sperma op te vangen)
- Plats condoom op stijve penis en rol met andere hand (zo ver mogelijk) af
- Na klaarkomen de penis terugtrekken; condoom daarbij goed vast houden
- Knoop in condoom en in prullenbak (niet in WC!)

**Lang Leve de Liefde** 

### Wat moet je NIET doen:

- Condoom meerdere keren gebruiken
- Te lang doorvrijgen met een condoom
- 2 condooms over elkaar
- Verkeerd omgedaan condoom opnieuw gebruiken
- Vergeten 't condoom vast te houden bij terugtrekken
- Condoom te laat om, of te laat af doen
- Crème, lotion, zonnebrand o.i.d. als glijmiddel gebruiken; beschadigt condoom

**Lang Leve de Liefde** 

### Instructiefilmpje?



Klik op het condoom of ga naar: [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)  
 > leerlingenomgeving bovenbouw; thema 2, oefening 6

## Lang Leve de Liefde



### Wie gebruikt het?

- Het gaat om de penis van de man
- Om zwangerschap te voorkomen
- Om overdracht SOA te voorkomen

## Lang Leve de Liefde



### Waar te krijgen?

- Drogist
- Supermarkt
- Benzinstation
- Via internet
- Automaten in cafés, disco's
- Etc...

## Lang Leve de Liefde



### Voordelen?

- + Beschermt (bij correct gebruik) ook tegen SOA!
- + Je hoeft er niet voor naar de huisarts
- + Geen hormonen
- + Lekker schoon: geen sperma in vagina of in je bed
- + Het kan te snel klaarkomen voorkomen

## Lang Leve de Liefde



### Nadelen?

Sommige mensen vinden het 'gedoe'

#### Tips

- Dat is alleen zo als je onervaren bent. Oefening baart kunst! Hoe vaker je het doet, hoe beter je wordt, hoe makkelijk het gaat.
- Ook als vrouw kun je oefenen op bijv. een banaan.

## Lang Leve de Liefde



### Nadelen?

Bij incorrect gebruik is het geen betrouwbare anticonceptie

#### Tips

- Zoals bij alle anticonceptie heeft betrouwbaarheid te maken met correct gebruik: let hier dus goed op!
- Double Dutch: gebruik naast condoom ook altijd een ander anticonceptiemiddel

## Lang Leve de Liefde



### Nadelen?

Sommige mensen vinden het een vervelende onderbreking tijdens de seks

#### Tips

- Zorg dat je condooms altijd binnen handbereik hebt, bijv. in je nachtkastje of in je broekzak
- Hoe meer ervaring, hoe minder onderbreking
- Maak condoomgebruik een onderdeel van de vrije tijd
- Doe het condoom samen om



## Nadelen?

Sommige mensen vinden dat je met condooms minder voelt

### Tips

- Je hebt ook extra dunne condooms (pas wel op voor scheuren)
- Er zijn nog wel meer gevoelige plekjes dan alleen de penis en de vagina... Kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info)
- Het positieve gevoel van veilig vrijen compenseert dit!



## Nadelen?

Sommige mensen durven geen condooms te kopen

### Tips

- Je kunt ze in de supermarkt en bij de drogist vaak gewoon uit het rek pakken; online bestellen of uit automaat halen in 't café kan ook.
- Bedenk je dat het niet gênant is maar juist heel verstandig
- Koop ze samen met een vriend(in)



## Wist je dat... ?

- Het condoom moet om vóór de geslachtsdelen tegen (of in) elkaar wrijven
- Condoom gaat alleen goed om als penis stijf is
- Er zijn extra sterke condooms voor anale seks (en gebruik extra glijmiddel)
- Er zijn ook speciale condooms voor mensen met latex-allergie
- Er zijn condooms in verschillende maten
- Funcondooms zijn nooit veilig
- Condooms hebben een houdbaarheidsdatum!



## Wist je dat... ?

- Gebruik alleen condooms met EC-logo (keurmerk)
- Condooms moeten bij kamertemperatuur worden bewaard
- In het buitenland zijn niet altijd betrouwbare condooms verkrijgbaar; breng dus je eigen condooms mee op vakantie



## En wist je dat... ?

- Er bestaan ook vrouwencondooms
- Deze kun je ruim voor het vrijen al inbrengen
- Beschermd ook tegen soa en zwangerschap
- Zie: <http://www.sense.info>