

Instructies voor produceren sperma

De beste manier om semen te verkrijgen, is door te masturberen. Om een zo goed mogelijke kwaliteit van het semen te krijgen en om het goed te houden, neemt u de volgende maatregelen:

1. Plas eerst uit op het toilet om bacteriën die in de plasbuis aanwezig zijn weg te spoelen.
2. Was uw handen goed.
3. Spoel de penis af met lauw water. Het water afschudden, niet afdrogen. Gebruik geen zeep en/of olie, omdat dit een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van het semen.
4. Produceer sperma door masturbatie. Vang de totale hoeveelheid sperma op in het spermapotje. De binnenkant van het potje is steriel en mag niet met de handen worden aangeraakt.
5. Sluit het spermapotje af, controleer of het deksel goed gesloten is.
6. Als u niet al het semen heeft kunnen opvangen, is het van belang dat u dit meldt bij het inleveren van het potje. Geeft u ook aan welk gedeelte u niet heeft opgevangen, bijvoorbeeld de eerste of de laatste druppels.
7. Lever het potje in bij de balie van het laboratorium.