

Læs også  
"Klar Besked" om:  
**PRÆVENTION**  
**NØDPRÆVENTION**  
**PESSAR**  
**P-RING/P-PLASTER**  
**KONDOM/FEMIDOM**  
**P-PILLER/MINIPILLER**  
**STERILISATION**

Du kan læse mere på:  
[www.sexogsamfund.dk/prævention](http://www.sexogsamfund.dk/prævention)  
[www.sexogsamfund.dk/abort](http://www.sexogsamfund.dk/abort)  
[www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme](http://www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme)

Du kan få vejledning om p-stav og spiral  
hos Sexlinien for Unge tlf. 70 20 22 66 eller på  
[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

Er du mellem 10 - 15 år, kan du få vejledning  
hos Privatsnak tlf: 70 20 22 81 eller på  
[www.privatsnak.dk](http://www.privatsnak.dk)

Sex & Samfund (2018), 2. udg 2020.

**Sex & Samfund • Lergravsvej 63, 2. tv**  
**2300 Kbh. S • Tlf: 33 93 10 10**

Sex & Samfund kæmper for alles ret til  
at bestemme over egen krop og mulighed  
for at træffe frie valg om seksualitet,  
prævention og abort.



PurePrint® by KLS

Produceret bionedbrydeligt  
af KLS PurePrint A/S

Klar besked om  
**P-STAV / SPIRAL**



# P-STAV

P-staven kaldes også hormonstav. Det er en langtidsvirkende præventionsmetode, der kun indeholder ét hormon, gestagen. Det er en tynd stav på størrelse med en tændstik. Staven sættes ind lige under huden på indersiden af overarmen. Dette gøres af en læge.

P-staven afgiver langsomt en lille mængde af hormonet gestagen, og det forhindrer ægløsning. Derudover bliver slimen i livmørhalskanalen også sej og uigennemtrængelig for sædceller.

## SÅDAN FÅR DU P-STAV

Du skal have en recept på en p-stav, købe den og derefter bestille en tid hos lægen til indlægning af staven. Under lokalbedøvelse vil læge indlægge p-staven i din arm gennem en nål. En p-stav ligger der, hvor lægen har lagt den og kan ikke vandre rundt i kroppen.

Når p-staven skal ud igen, fjernes den hos lægen. Ønsker du at få en ny p-stav med det samme, lægges den ind der, hvor den tidligere stav lå.

## HVORNÅR VIRKER P-STAVEN?

P-staven virker, så snart den er sat ind, hvis indlægningen sker inden for fem dage efter menstruationens start. Hvis den sker på andre tidspunkter i din menstruationscyklus, skal du anvende kondom i syv dage. Sker indlægningen efter ægløsningstidspunktet, så skal du være opmærksom på, om du allerede kan være blevet gravid. Er du allerede gravid, vil graviditeten fortsætte.

P-staven virker i tre år. Ønsker du at blive gravid, inden der er gået tre år, kan du få fjernet p-staven hos lægen, og du vil kunne blive gravid med det samme.

## FORDELE OG ULEMPER

- + P-staven er en 100 % sikker præventionsmetode.
- + Du skal ikke tænke på prævention i hverdagen.
- + P-staven beskytter i tre år.
- + P-staven giver ingen afbrydelse i samlejet.
- + Når p-staven er indsat, mærker du den ikke i det daglige.
- + Du kan bruge p-stav selv hvis du har blodpropper, forhøjet blodtryk, sukkersyge, overvægt, rygning eller er over 35 år.
- Der kan forekomme lette bivirkninger som f.eks. akne (uren hud), brystspændinger, hovedpine, humørsvingninger og vægtøgning.
- P-staven beskytter ikke mod seksygdomme, som f.eks. hiv og klamydia.
- 60-70 % oplever at få blødningsforstyrrelser enten i form af ophør af menstruation eller hyppigere/kraftigere menstruation.

**“P-STAVEN VIRKER I TRE ÅR  
OG ER 100% SIKKER.”**



# SPIRAL

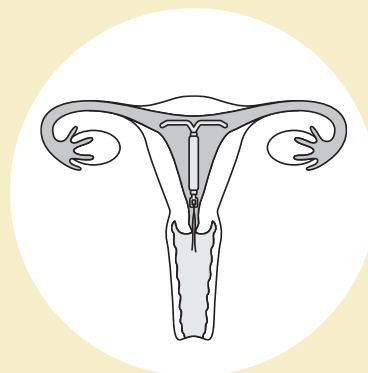
En spiral er en lille plastikgenstand, der sættes op i livmoren. Der findes to spiraltyper:

1. Kobberspiralen, hvor der er viklet kobber omkring et plastikskelet.

Kobberspiraler virker ved, at kobberet ændrer miljøet omkring livmorhalsen, så sædcellerne bevæger sig dårligere. Og ved at slimhinden i livmoren ændres, så det befrugtede æg ikke kan sætte sig fast. Kobberet afgives gradvist over en årrække, men i så små mængder, at det ingen betydning har for kroppens sundhed.

2. Hormonspiralen, hvor spiralen består af et plastrør med et hormon (gestagen), der afgives langsomt. Spiraler findes i forskellige former og størrelser. Den mest anvendte har form som et T.

Hormonspiralen virker ved, at den afgiver et hormon, som forhindrer sædcellerne i at trænge gennem sekretet ved livmorhalsen, og som gør livmorslimhinden uegnet til graviditet.



## HVORNÅR VIRKER SPIRALEN?

Spiralen virker, så snart den er lagt op. Spiralen har en virkningstid på 4-8 år, afhængigt af, hvilken type du får lagt op. Ved oplægningen fortæller lægen dig, hvornår din spiral skal udskiftes. Efter oplægningen kan du i et par uger føle små sammentrækninger i livmoren. Der kan også komme blødninger og menstruationslignende smerter.

## HVEM KAN BRUGE SPIRAL?

- Metoden er bedst egnet til kvinder, der tidligere har været gravide, fordi der er bedre plads i livmoren efter en graviditet.
- Metoden er mindre egnet til kvinder, der hyppigt har underlivsbetændelse og til kvinder med mange skiftende partnere.
- Til unge piger eller kvinder, der ikke har født, foretrækkes den mindre og blødere spiral, fordi livmoren er mindre.

**“SPIRAL ER VELEGNET TIL KVINDER, DER ER I FAST PARFORHOLD OG HAR FØDT.”**





## SÅDAN FÅR DU SPIRAL

Hvis du ønsker at få en spiral, skal du henvende dig til din læge eller en præventionsklinik. Ved en underlivsundersøgelse finder lægen ud af, om spiral er en god præventionsmetode for dig. Det er bedst at få spiralen lagt op lige efter en menstruation. Ved underlivsundersøgelsen lægger lægen spiralen op i din livmor med et tyndt plastrør. Det kan virke lidt ubehageligt. Før oplægningen vil du blive podet for klamydia.

## KONTROL AF SPIRALEN

Normalt vil lægen kontrollere din spiral ved en underlivsundersøgelse 1-3 måneder efter oplægningen. Herefter én gang om året. Du kan også selv med en finger højt oppe i skeden føle spiralens tråde, der hænger et lille stykke uden for livmormunden.

## NÅR SPIRALEN SKAL FJERNES

Hvis du ønsker at få spiralen fjernet, og du ikke ønsker at blive gravid, så tal med lægen om en anden præventionsmetode. For at undgå at blive gravid i perioden lige efter spiralen er taget ud, bør spiralen først fjernes umiddelbart før eller under en menstruation.

Hvis din menstruation udebliver eller ændrer sig, bør du tage en graviditetstest.

Hvis du bliver gravid, mens du har spiral, bør du straks henvende dig til lægen. Hvis du ønsker at føde barnet, bør spiralen fjernes, da der ellers er stor risiko for abort.

## FORDELE OG ULEMPER

- + Når du har kobberspiral, er der ca. 98 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid. Hormonspiral har en sikkerhed på mere end 99 %.
- + Spiralen virker, så snart den er lagt op.
- + Kobberspiralen påvirker ikke din cyklus.
- + Hormonspiralen kan give færre og mindre menstruationsblødninger, og hos 1 ud af 5 kvinder ophører menstruationen helt, mens de har spiralen.
- + Hormonspiralen giver mindre risiko for underlivsbetændelse.
- + Spiral er velegnet til kvinder, der har født, og til kvinder i faste parforhold.
- Spiralen kan glide ud.
- Kobberspiralen giver næsten altid kraftigere menstruation. Der kommer også af og til smerter ved menstruation.
- Kobberspiralen giver lidt større risiko for underlivsbetændelse samt øget udflåd og smerter.
- Spiral beskytter ikke mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv.

