

Læs også  
"Klar Besked" om:  
**PRÆVENTION**  
**NØDPRÆVENTION**  
**PESSAR**  
**P-STAV/SPIRAL**  
**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/seksygdomme](http://www.sexogsamfund.dk/seksygdomme)

Du kan få vejledning om p-ring og p-plaster  
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-RING/P-PLASTER**



# P-RING

P-ringen er en bøjelig plastikring, som man sætter ind i skeden. P-ringen indeholder hormonerne østrogen og gestagen, men i lavere doser end f.eks. p-pillen.

P-ringen frigiver en lav dosis af hormonerne, der går ind i blodbanen gennem skedevæggen og virker ved at hindre ægløsning. Hormonerne i p-ringen forandrer også konsistensen af slimen i livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan trænge op i livmoren.

Du skal have en recept fra din læge for at bruge p-ring.



## SÅDAN BRUGER DU P-RINGEN

Du sætter selv p-ringen ind i skeden. Når p-ringen er korrekt anbragt, må du ikke kunne mærke den. Er du i tvivl, om du anbringer din p-ring rigtigt, kan din læge tjekke det for dig.

Når p-ringen er sat op, skal den sidde i 21 dage. Efter 21 dage skal du tage p-ringen ud og holde en pause på syv dage. I den ringfri uge vil du få menstruation.

Det betyder ikke noget for p-ringens virkning, hvis blødningen starter, mens ringen endnu sidder i skeden, eller hvis blødningen først kommer, når en ny p-ring er sat op.

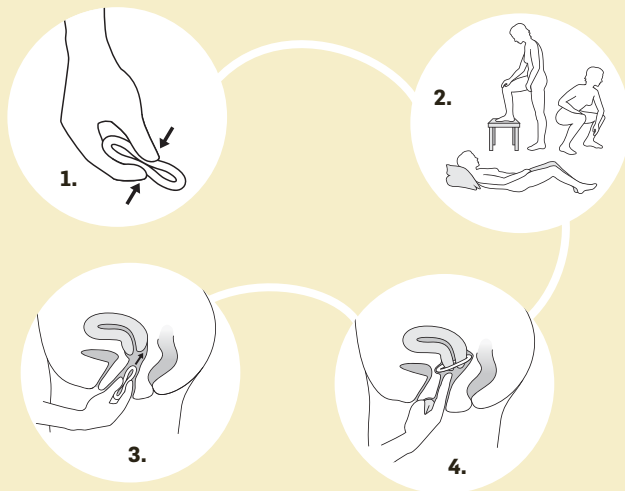
## SÅDAN TAGER DU DEN UD:

Du fjerner p-ringen ved at bøje pegefingeren ind under ringen eller ved at tage fat i p-ringen med pege- og langfinger og trække den ud.

Efter brug skal p-ringen lægges i den foliepakke, som p-ringen oprindeligt lå i. Hvis p-ringen smides direkte i affaldsspanden uden foliepakken, afgiver den overskydende hormon, som belaster miljøet.

## SÅDAN SÆTTER DU DEN OP:

1. Vask og tør hænderne, inden du tager p-ringen ud af foliepakken.
2. Vælg den stilling, der er mest behagelig for dig. Du kan f.eks. stå op med det ene ben løftet, ligge ned eller sidde på hug.
3. Klem p-ringen sammen mellem tommel- og pegefinger.
4. Skub forsigtigt den sammenklemte p-ring op i skeden. Om du skubber den langt op eller lidt op, har ingen betydning for p-ringens virkning. Du kan ikke komme til at skubbe p-ringen for langt op. P-ringen kan kun skubbes op til toppen af skeden, hvor livmorhalsen forhindrer den i at glide længere op.



## HVORNÅR VIRKER P-RINGEN?

Hvis du sætter p-ringen op den første dag af menstruation, er du beskyttet fra denne dag. Hvis du sætter den op på 2.-5. dagen skal du bruge kondom sammen med p-ringen i syv dage, hvis du har samleje. Det gælder kun for den første p-ring.

Har du brugt en anden type hormonbaseret prævention i cyklussen før du begynder på at bruge p-ring, er der anden vejledning som fremgår af indlægssedlen til p-ringen.

Hvis du efter en pause glemmer at sætte en ring op mere end én dag, skal du bruge kondom i 14 dage.

P-ringen virker også i de syv dage, du holder pause.

## FORDELE OG ULEMPER

- + P-ringen er en næsten 100 % sikkerpræventionsmetode.
- + Du skal kun tænke på prævention en gang om måneden.
- + P-ringen giver ingen afbrydelse i samlejet.
- + P-ringens virkning bliver ikke påvirket af diarré eller opkastninger.
- + P-ringen afgiver mindre hormondoser end p-piller. Hormonmængden, der ender med at være i blodbanen, er dog den samme som ved brug af p-piller.
- Der kan forekomme lette bivirkninger såsom brystspændinger, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger. Disse bivirkninger er mindre end ved p-piller.
- Det er ikke alle, som kan bruge p-ring.
- P-ringen beskytter ikke mod seksygdomme som f.eks. hiv og klamydia.
- Irritation i eller omkring skeden kan forekomme.
- Få kvinder eller deres partner oplever at mærke p-ringen under samleje. Hvis det er for generende, kan p-ringen tages ud under samlejet, men HUSK at den kun må være ude i tre ud af døgnet 24 timer, ellers virker den ikke. Før ringen lægges op igen, skylles den i lunkent vand. Hvis ringen er ude mere end tre timer, giver den ikke fuld beskyttelse, og du skal bruge kondom i syv dage.



**“DET ER IKKE ALLE,  
DER KAN BRUGE P-RING  
ELLER P-PLASTER.”**

# P-PLASTER

P-plaster er et tyndt plaster, som du sætter fast på huden. P-plastret indeholder hormonerne østrogen og gestagen, men i lavere doser end f.eks. p-pillen.

P-plastret frigiver en lav dosis hormon, som går ind i blodbanen gennem huden. P-plastret virker ved at hindre ægløsning. Hormonerne i p-plastret forandrer også konsistensen af slimen i livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan trænge op i livmoren. Du skal have en recept fra din læge for at bruge p-plaster.

## SÅDAN BRUGER DU P-PLASTRET

Du skal bruge p-plaster i 21 dage og så holde pause i syv dage. Du skal sætte et nyt plaster på hver uge, så du på 21 dage tager et nyt plaster på tre gange. I den plasterfri periode får du en blødning.

- P-plastret kan placeres fire forskellige steder på kroppen: På balderne, på maven, på overkroppen (ikke brysterne) og på overarmene.
- Du skal trykke plastret fast på huden, indtil kanterne klæber godt.
- Brug ikke creme, lotion eller lignende, der hvor plastret sættes.
- Du kan gå i svømmehal og sauna med plastret på. Plastret kan godt tåle at blive vådt og varmt.
- Brug kun et plaster ad gangen.
- Sæt ikke et nyt plaster på det samme hudområde, som det plaster du lige har fjernet.
- Kontroller hver dag, at plastret ikke er faldet af. Hvis plasteret har løsnet sig – eller er faldet af – skal du straks sætte et nyt plaster på, som så kan fungere i en uge.

Hvis du har mistanke om, at du har været uden plaster i mere end 36 timer, skal du bruge kondom som ekstra beskyttelse i syv dage. Efter brug skal p-plastret lægges i den foliepakke, som p-plastret oprindeligt lå i. Hvis p-plastret smides direkte i affaldsspanden uden foliepakken, kan det afgive hormon, som belaster miljøet.

## HVORNÅR VIRKER P-PLASTRET?

Hvis du på den første menstruationsdag sætter plastret på, er du beskyttet fra den dag. Hvis du ikke får startet på første menstruationsdag den allerførste gang, du bruger p-plaster, så skal du bruge kondom de første syv dage. Det gælder kun for det første plaster. P-plastret virker også i de syv dage, hvor du holder pause.

Hvis du efter en pause glemmer plasteret i mere end én dag, skal du bruge kondom i 14 dage. Så snart du holder op med at bruge p-plaster, kan du blive gravid.

## FORDELE OG ULEMPER

- + P-plaster er en næsten 100 % sikker præventionsmetode.
- + Du skal kun tænke på prævention en gang om ugen.
- + P-plastret giver ingen afbrydelse i samlejet.
- + P-plastrets virkning påvirkes ikke af diarré eller opkastninger.
- + P-plastret afgiver mindre hormondoser end p-piller. Hormonmængden, der ender med at være i blodbanen, er dog den samme som ved brug af p-piller.
- + P-plastret har to dages 'glemmegaranti', dvs. at plastret indeholder hormoner nok til to dages ekstra fuld beskyttelse.
- Der kan forekomme lette bivirkninger såsom brystspændinger, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger.
- P-plastret beskytter ikke mod seksydgdomme som f.eks. klamydia og hiv.

## OBS: DU BØR IKKE BRUGE P-RING ELLER P-PLASTER, HVIS ...

- Du er over 35 år og ryger.
- Du har eller har haft blodpropper eller er arveligt betinget for det.
- Du har for højt blodtryk.
- Du har en alvorlig leversygdom.
- Du har en dårligt reguleret sukkersyge.
- Du har eller har haft brystkræft.

Tal altid med lægen, hvis du har en sygdom eller i øvrigt har spørgsmål.

**“P-RING OG P-PLASTER ER EN NÆSTEN 100% SIKKER METODE.”**

