

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

Du kan læse mere på:
www.sexogsamfund.dk/prævention
www.sexogsamfund.dk/abort
www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme

Du kan få vejledning om prævention
hos Sexlinien for Unge tlf. 70 20 22 66 eller på
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

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
PRÆVENTION



PRÆVENTION

Er prævention nødvendig? Ja, hvis du vil have et sexliv uden at få børn, så er det. Med prævention kan du undgå graviditet indtil det tidspunkt, hvor du ønsker at blive gravid. Bruger du ikke prævention, er der meget stor risiko for graviditet.

HVILKEN METODE SKAL DU VÆLGE?

Der er fordele og ulemper ved alle metoderne. De fleste metoder har en stor sikkerhed, men kun hvis de bruges korrekt og hver gang. Her i pjecen kan du orientere dig om de forskellige former. Hvis du har en fast partner kan I tale om, hvad der passer til jer, og tal evt. også med lægen.

Synes du, at den metode, du bruger, er dårlig eller har for mange ulemper, så vælg en anden metode. Gå i gang med at bruge den nye metode, så snart du holder op med den gamle.

PRÆVENTIONSMETODER

Kondom er et aflangt hylster af meget tyndt gummi eller polyuretan. Det findes i forskellige former, størrelser og farver.

P-piller er tabletter, der indeholder to hormoner (østrogen og gestagen). P-piller kan tages på forskellige måder, men som regel tages de i 21 dage efterfulgt af syv dages pause. Herefter igen 21 dage med tabletter, syv dage med pause osv.

Minipiller er tabletter, der kun indeholder ét hormon (gestagen). Minipillen findes i to typer – én med lavt indhold af hormon og én med højt indhold af hormon.

P-ring er en tynd, blød og bøjelig plastikring. Den indeholder de samme hormoner som p-piller men i lavere dosis. Du sætter selv ringen op i skeden. Der skal den sidde i 21 dage, hvorefter den fjernes og kasseres. Efter syv dages pause opsættes en ny ring, som sidder i 21 dage osv.

P-plaster er et tyndt, beige farvet plaster, som indeholder de samme hormoner som p-piller. Plastret skal sidde på huden en uge ad gangen, hvorefter det fjernes og kasseres. Efter 21 dage med plastre holdes syv dages pause osv.



P-staven er en tynd stav på størrelse med en tændstik, der indsættes lige under huden på indersiden af overarmen. P-staven er langtidsvirkende og indeholder hormonet gestagen.

Spiral er en lille plastgenstand, der lægges op i livmoren. Spiralen findes i flere udformninger. Kobberspiral er omviklet med kobbertråd. Hormonspiralen består af en plastbeholder, der afgiver hormonet gestagen i livmoren.

Pessar er en silikonehætte med en blød, fjedrende ring i kanten. Pessar skal altid bruges sammen med pessarrème. Pessar kan købes i håndkøb i en størrelse, der passer de fleste.

Femidom er et cremebehandlet gummihylster, som er lukket i den ene ende, og som har en ring i hver ende. Den ene ring placeres i skeden og hjælper med at holde femidomet på plads. Denne ring kan også være erstattet med en lille svamp. Den anden ring, som er den åbne ende af hylstret, forbliver uden for skeden. Femidomet er specielt designet, så det passer til alle kvinder – uanset hvilken størrelse skeden har.

P-sprøjte er en indsprøjtning med hormonet gestagen, der indsprøjtes ca. hver 3. måned. Det er lægen, som foretager indsprøjtningen.

Naturlig familieplanlægning betyder, at kvinden bruger sin krops naturlige rytme som præventionsmetode. Dette vil sige bestemmelse af ægløsningstidspunktet ved temperaturmåling, sekret- eller urinundersøgelse.

Sterilisation er en permanent præventionsmetode. Hos kvinder foretages sterilisationen ved en operation gennem bugvæggen, typisk ved en kikkertoperation. Det kan også gøres med et snit lige over grænsen til kønsbehåringen. Hos mænd foretages operationen gennem huden på pungen.



PRÆVENTIONSMETODER – SÅDAN VIRKER DE

Kondomet spærrer for sædcellerne, så de ikke kan bevæge sig op i livmoren. Kondomet rulles på den stive penis før hvert samleje. Efter samlejet skal du sørge for at holde på kondomet, når du trækker penis ud. Kondomet kan kun bruges én gang. Det er bedst, at du øver dig i at sætte kondomet på nogle gange, inden du starter med at bruge det. Kondom kan bruges af alle drenge og mænd. Forkert brug og risikoen for at kondomet revner, gør at man regner med en sikkerhed på 97 % for, at undgå uønsket graviditet. I princippet er et intakt kondom dog 100% effektivt.

P-piller forhindrer ægløsning og påvirker slimhinden i livmoren, så den er uegnet til graviditet. Slimen i livmorhalsen påvirkes også, så sædcellerne ikke kan bevæge sig op i livmoren. P-piller er bedst egnede til kvinder under 35 år. Kvinder over 35 år, der ikke ryger, kan bruge lavdosis p-piller. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Når du tager p-piller helt regelmæssigt, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

Minipillen påvirker slimen i livmorhalsen, så sædcellerne har svært ved at bevæge sig op i livmoren og befrugte ægget. Desuden påvirkes slimhinden i livmoren også, så den er uegnet til graviditet. Hvis pillerne tages korrekt, giver det en sikkerhed på 98-100 %. Mange minipiller, men ikke alle, forhindrer desuden ægløsning.

P-ring forhindrer ægløsning og påvirker slimhinden i livmoren, så den er uegnet til graviditet. Slimen i livmorhalsen påvirkes også, så sædcellerne ikke kan bevæge sig op i livmoren. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Hvis du bruger p-ringen rigtigt, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

P-plastret forhindrer ægløsning og påvirker slimhinden i livmoren, så den er uegnet til graviditet. Slimen i livmorhalsen påvirkes også, så sædcellerne ikke kan bevæge sig op i livmoren. Plastret skal placeres enten på balderne, på maven, på overkroppen (ikke brysterne) eller på overarmene. Det er mest velegnet til kvinder under 35 år, som ikke ryger. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Hvis du bruger p-plaster rigtigt, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

P-staven afgiver langsomt en lille mængde af hormonet gestagen, som forhindrer ægløsning. Derudover påvirker det også slimen i livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoren. P-staven virker i tre år og er meget effektiv. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Når du får indsat en p-stav, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

Spiral findes i to forskellige udgaver: Kobberspiral og hormonspiral. De påvirker miljøet omkring livmorhalsen, så sædcellerne bevæger sig dårligere, og påvirker slimhinden i livmoren, så et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. En spiral kan blive siddende i tre til otte år, og giver ca. 98-99 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid. Spiraler kan bruges, selvom man har født. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig.

Pessaret sættes op i skeden og lukker for livmormunden, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i i livmoren. Pessar og pessarcreme skal bruges ved hvert samleje. Pessaret skal blive siddende i mindst seks og højst 24 timer efter sidste samleje. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Når du bruger pessar og creme rigtigt ved hvert samleje, er der op til 97 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

**“HÅNDTÉR KONDOMERNE
VARSOFT – SKARPE NEGLE,
SMYKKER OG PIERCINGER
KAN BESKADIGE GUMMIET”**





Femidom spærrer for sædcellerne, så de ikke kan bevæge sig op i livmoren. Femidomet indsættes i skeden før hvert samleje. Efter samlejet drejer du den ydre ring et par gange, så sæden ikke løber ud. Derefter trækker du forsigtigt femidomet ud. Femidomet kan kun bruges én gang. Det er bedst, at du øver dig i at sætte femidomet op nogle gange, inden du starter med at bruge det. Femidomet kan bruges af alle kvinder. Når du bruger femidomet rigtigt ved hvert samleje, er der op til 97 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

P-sprøjte forhindrer ægløsning og påvirker slimmen i livmorhalsen, så sædcellerne ikke kan bevæge sig ind i livmoren. Indsprøjtningen skal gentages hver tredje måned og gives af en læge. Spørg din læge, om metoden er egnet til dig. Når du får p-sprøjte, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

Naturlig familieplanlægning er en metode, hvor kvinden følger sin krops månedlige rytme ved hjælp af f.eks. temperaturmåling, sekret- eller urinundersøgelse. Ved at undgå samleje i dagene omkring ægløsningen, er risikoen for at blive gravid mindre. Der findes forskellige produkter, der måler ægløsningstidspunktet – spørg på apoteket. Tal eventuelt med din læge om, hvordan du præcist kommer til at kende din krops rytmer. Der er stor usikkerhed ved at bruge naturlig familieplanlægning, og sikkerheden er meget afhængig af, om du har regelmæssige menstruationer.

Sterilisation forhindrer ægceller og sædceller i at mødes, idet man afbryder ægleder eller sædleder. Enhver, der er fyldt 18 år, har ret til at blive steriliseret. Når du bliver steriliseret, er der næsten 100 % sikkerhed for, at samleje ikke fører til graviditet.

Sterilisation af kvinder er en metode, hvor æglederne skæres eller brændes over, eller der sættes en klips på, der lukker for passagen gennem æglederen. På den måde kan ægget ikke blive befrugtet.

Sterilisation af mænd er en metode, hvor et stykke af sædlederne fjernes, så sædcellerne ikke kan passere ud gennem penis og befrugte et æg.

FORDELE

- + Kondom kan bruges af alle drenge og mænd og er en nem metode. Kondomet beskytter mod seksygdomme (f.eks. klamydia). Kondomet kan købes flere steder, som f.eks. på apoteket og i mange forretninger, og man skal ikke bruge en recept fra lægen.
- + P-piller virker med det samme, hvis du begynder med at tage dem fra første menstruationsdag. P-piller giver ingen afbrydelse ved sex.
- + Minipiller indeholder ikke hormonet østrogen, og din krop påvirkes derfor i mindre grad af hormoner end ved brug af p-piller. Minipiller giver ingen afbrydelse ved sex.
- + P-ringen har den fordel, at du slipper for at skulle huske at spise en pille hver dag. P-ringen giver ingen afbrydelse ved sex.
- + P-plastret har den fordel, at du slipper for at skulle huske at spise en pille hver dag. Plastret har desuden to dages 'glemmegaranti'. Dette vil sige, at plastret indeholder hormoner nok til to dages ekstra fuld beskyttelse. P-plastret giver ingen afbrydelse ved sex og virker med det samme, hvis du starter fra første menstruationsdag.
- + P-staven virker straks efter indsættelsen, hvis det sker inden for fem dage efter menstruationens start. Metoden giver ingen afbrydelse ved sex. Når p-staven er indsat og sidder korrekt, vil du ikke mærke noget til den.

- + **Spiralen** virker, så snart den er lagt op, og giver ingen afbrydelse ved sex. Når spiralen er på plads og sidder korrekt, vil du ikke mærke noget til den.
- + **Pessar** og creme kan bruges af næsten alle kvinder og er en nem metode. Pessaret kan sættes op indtil to timer før samleje – og er der alligevel intet samleje, så kan det blot tages ud igen.
- + **Femidom** kan bruges af alle kvinder og er en nem metode. Femidomet beskytter mod seksygdomme (f.eks. klamydia) ligesom kondomet.
- + **P-sprøjten** virker med det samme, hvis den gives i tilslutning til en menstruation. P-sprøjten giver ingen afbrydelse ved sex.
- + Naturlig familieplanlægning har den fordel, at din hormonbalance ikke ændres, og at du undgår fremmedlegemer i din krop. Metoden har ingen medicinske bivirkninger, og du lærer din krops månedlige rytme at kende.
- + **Sterilisation** er den mest sikre præventionsmetode, vi kender. Selvom man bliver steriliseret, vil man have samme lyst til og udbytte af sex som før, og indgrebet påvirker ikke hormonbalancen.

ULEMPER

- **Kondomet** kan glide af eller gå i stykker under samlejet, hvis det ikke sidder rigtigt. Kondomet er kun sikkert, hvis du sørger for at holde fast i det, når penis trækkes ud, sådan at sæden bliver inde i kondomet. Nogle mænd mener, at penis bliver mindre følsom, når de bruger kondom.
- **P-piller** kan give lette bivirkninger de første par måneder som f.eks. kvalme, brystspændinger, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger.
- **Minipiller** kan give uregelmæssige menstruationer, og sommetider udebliver en menstruation. Enkelte kvinder oplever humørsvingninger, når de tager minipiller. Minipiller skal tages på samme tidspunkt hver dag.
- **P-ringen** kan give lette bivirkninger de første par måneder som f.eks. kvalme, brystspændinger, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger.

- **P-plastret** kan give lette bivirkninger de første par måneder som f.eks. kvalme, brystspændinger, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger.
- **P-staven** giver næsten altid uregelmæssige blødninger. Der kan også opstå lette bivirkninger som f.eks. akne, brystspændinger, hovedpine og humørsvingninger.
- **Spiral** kan give kraftigere menstruationer og flere menstruationssmerter – specielt i begyndelsen. Dette gælder dog ikke for hormonspiralen. Når du bruger kobberspiral, har du større risiko for at få underlivsbetændelse. Spiralen kan også glide ud, men det vil du dog oftest kunne mærke.
- **Pessar** og creme skal indføres før samlejet. Hvis du har flere samlejer efter hinanden, skal du lade pessaret blive siddende, men bruge ekstra creme ved hvert samleje.
- **Femidom** kan beskadiges med skarpe genstande såsom negle, smykker og piercinger. Femidomet er kun sikkert, hvis du sørger for at dreje den ydre ring et par gange, når du trækker det ud, sådan at sæden bliver inde i femidomet. Femidom kan være svært at få fat i og skal som regel bestilles hjem fra apoteket.
- **P-sprøjten** giver næsten altid uregelmæssige menstruationer. Når du holder op med at få indsprøjtning, kan der gå flere måneder, før menstruationerne igen er regelmæssige.
- Naturlig familieplanlægning kræver, at kvinden kender sin krop og cyklus særdeles godt. Du skal bruge ca. tre til seks måneder på at lære din krops rytme at kende. Du skal være indstillet på at undgå samleje eller benytte anden form for prævention ca. ti dage hver måned.
- **Sterilisation** er permanent, hvilket vil sige, at du ikke længere kan regne med muligheden for at få børn. Mænd skal bruge en anden prævention i ca. tre måneder efter indgrebet. Unge mellem 18-25 år skal vente seks måneder fra fremsat ønske til operationen foretages.

NØDPRÆVENTION

Svigtede præventionen? Eller havde I samleje uden? Har du haft samleje uden at bruge prævention? Eller har du haft samleje, hvor præventionen svigtede, f.eks. hvis kondomet revnede eller gled af? Eller har du glemt at tage en enkelt p-pille eller minipille? Så har du mulighed for at bruge nødprævention!

Nødprævention er en metode, der bruges til at forhindre graviditet efter et ubeskyttet samleje. Behandlingen forskyder tidspunktet for ægløsning, så befrugtning ikke sker, eller forhindrer ægget i at sætte sig fast i livmorslimhinden.

HUSK: Nødprævention er ikke en præventionsmetode – men en nødløsning, hvis noget går galt.

Du har tre muligheder for at undgå graviditet efter et ubeskyttet samleje:

1. Nødpræventionspille, der indeholder hormonet gestagen, som skal tages senest 72 timer (tre døgn) efter samlejet. Pillen kan købes på apoteket uden recept.
2. Nødpræventionspille, der indeholder stoffet ulipristalacetat, som skal tages senest 120 timer (fem døgn) efter samlejet. Pillen kan købes på apoteket uden recept.
3. Kobberspiral, som lægen lægger op i livmoren senest 120 timer (fem døgn) efter samlejet.

**“NØDPRÆVENTION ER IKKE
EN PRÆVENTIONSMETODE
– MEN EN NØDLØSNING, HVIS
NOGET GÅR GALT”**

Nødpræventionspille – sådan gør du:

Du køber en pille på apoteket og læser brugsanvisningen meget grundigt igennem. Tag pillen hurtigst muligt efter ubeskyttet samleje – helst inden for 12 timer og senest 72 eller 120 timer efter samlejet, afhængig af pilletype.

Du skal helst tage pillen i forbindelse med et måltid. Det kan mindske den kvalme, som pillen kan give. Effektiviteten af ulipristalacetat-pillen og gestagen-pillen er ikke ens. Ulipristalacetat-pillen har en større effektivitet i samtlige af de første 72 timer efter samlejet (85 %) frem for gestagen-pillen (69 %). Hvis din næste menstruation er mere end 1-2 uger forsinket, bør du tage en graviditetstest. Du kan købe en test på apoteket eller i supermarkeder, eller du kan tage til din læge og få lavet en test.

Spiral som nødprævention – sådan gør du:

Du skal henvende dig hos din læge eller en præventionsklinik, der kan lægge spiralen op. Dette skal gøres så hurtigt som muligt og senest fem døgn efter det ubeskyttede samleje.

Hvis du beholder spiralen, vil den beskytte dig imod uønsket graviditet de næste 4-8 år eller indtil den fjernes af lægen. Spiralen er næsten 100 % sikker som nødprævention.

MERE OM PRÆVENTION

Alle kan få gratis oplysning og vejledning om prævention:

- Hos din egen læge – eller en anden praktiserende læge efter dit valg.
- Hos sundhedsplejersken, hvor alle skoleelever kan få oplysning om prævention.
- På præventionsklinikkerne. Se en liste over præventionsklinikker i hele Danmark på www.sexogsamfund.dk/praevention.
- Du kan også kontakte Sexlinien for Unge, som rådgiver om prævention, seksygdomme, graviditet og seksuelle spørgsmål. Er du mellem 10 - 15 år kan du kontakte Privatsnak. Telefon og chat har åbent alle hverdage mellem kl. 15.00-19.00. Se mere på www.sexlinien.dk eller www.privatsnak.dk.