

VIL DU VIDE MERE OM

---

# Prævention



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Indhold

## **Præventionsmetoder:**

Prævention – hvad skal I vælge? • 3

Kondom • 4

Femidom • 7

P-piller • 8

P-ring • 12

P-plaster • 15

Mini-piller • 17

P-stav • 19

P-sprøjte • 21

Kobberspiral • 22

Hormonspiral • 24

Pessar og sæddræbende creme • 25

Sterilisation • 27

'Sikre' perioder • 29

Afbrudt samleje • 31

Nødprævention • 32

Abort • 34

Kort om sexsygdomme • 38

Prævention – vil du vide mere? • 41



# Prævention

## – hvad skal I vælge?

Der er flere forhold, der spiller ind, når du og din partner skal vælge præventionsmetode. Det kommer meget an på situationen:

- Skal du have samleje for første gang?
- Har du brug for prævention ofte eller sjældent?
- Har du skiftende partnere?
- Har du en fast kæreste?
- Overvejer du at få børn?
- Har du fået børn?
- Har du fx en sygdom, der forhindrer brugen af en eller flere præventionsmetoder?

Mange præventionsformer ændrer ikke kvindes cyklus. Hvis du ikke får din ventede månedige blødning, bør du tage en graviditetstest.

Det er individuelt, hvilken præventionsmetode der passer bedst, og behovet ændrer sig måske efter ens livssituation.

Desuden skal den ideelle metode opfylde flere ønsker og krav:

- Beskytte mod uønsket graviditet
- Beskytte mod seksydomme
- Bevare evnen til at få børn (fertiliteten)
- Bevare lysten til sex.

### ► Vidste du at ...

alkohol kan skade et foster lige fra starten af en graviditet?

- Brug prævention, hvis du drikker alkohol.
- Hvis du dropper præventionen på et tidspunkt – stop samtidig med alkohol.

# Kondom

- ▀ Kondomet er et tyndt hylster af gummi, der rulles ned over penis, når den er stiv. Når manden får udløsning, spærrer kondomet for sædcellerne, så de ikke kan komme op i kvinden og befrugte ægget. Kondomet er den bedste hindring for at du bliver smittet med seksygdomme.

Kondomer kan se forskellige ud: tynde, glatte, noprede, med og uden creme, med og uden farve, med og uden reservoir. Reservoir er en lille poseformet forlængelse ved kondomets spids, beregnet til at opsamle sæden. For at finde frem til den type, der passer dig bedst, må du prøve dig frem med forskellige mærker og størrelser.



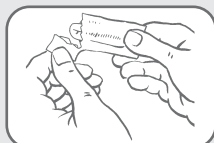
Du skal altid tage kondomet på, inden det egentlige samleje begynder – og ikke undervejs – da der kan komme lidt sædvæske fra penis, så snart du får rejning. Væsken kan indeholde sædceller. Så pas på med at komme for tæt på

skeden, inden du har rullet kondomet på. Kondomet skal være på under hele samlejet.

Efter udløsning bliver penis slap. Så kan kondomet falde af, eller noget af sæden løbe ud. Derfor skal du – så snart du har fået udløsning – tage fat om kondomet ved roden af penis og trække dig ud. Herefter skal du trække kondomet forsigtigt af uden at spilde sæd. Bind knude på kondomet, så sæden ikke kan løbe ud, og smid det i skraldespanden. Hvis I har samleje flere gange efter hinanden, skal I bruge et nyt kondom hver gang.

Hvis din partner er tør i skeden, kan I smøre lidt creme på kondomet. Det kan være en vandbaseret glidecreme eller pessarcreme. Begge dele kan købes på apoteket. Brug ikke vaseline eller andre oliebaseerede cremer, da det kan mørne gummiet, så kondomet går i stykker.

## Sådan bruger du KONDOM



- Tag kondomet ud af pakken. Vær forsigtig, så du ikke ødelægger kondomet med negle eller ringe. Bemærk, at kondomets oprullede kant skal vende udad.



- Når penis er stiv, trækker du forhuden tilbage (med mindre du er omskåret). Hvis kondomet har reservoir, skal det klemmes tomt for luft, inden det rulles på.



- Så ruller du kondomet helt på ned til roden af penis. Sørg for, at det sidder helt glat. Der må ikke være luft i kondomet.



- Efter samlejet: Hold fast om kondomet, når du trækker dig ud, så det ikke falder af.

### Hvis kondomet glider af eller går i stykker

Hvis kondomet går i stykker eller glider af, og I har mistanke om, at det kan være gået galt, så kontakt et apotek eller en læge hurtigst muligt. På apoteket kan I uden recept købe nødprævention ("fortrydelsespiller"). De skal tages snarest muligt og senest 3 dage (72 timer) efter samlejet. En ny type nødpræventionspiller, der kan bruges i op til 5 døgn efter det ubeskyttede samleje, kræver recept. Læs mere side [32](#).

En anden mulighed er at få sat en spiral op hos en læge. Det skal ske senest 5 dage efter samlejet. Hvis der er sket

befrugtning af et æg, forhindrer spiralen det befrugtede æg i at sætte sig fast i livmoderen. Læs mere om spiral side [22](#) og [24](#).

- ▶ Kondomer må ikke skylles ud i toilettet. De stopper kloakkerne og sætter sig fast i riste og pumper på rensningsanlæggene.
- ▶ Kondomer kan blive for gamle. Se på datostemplet og brug dem inden udløbsdatoen.

## Fordele

- Kondom beskytter både mod uønsket graviditet og seksygdomme.
- Manden kan selv sikre præventionen.
- Det er nemt for begge parter at gøre et uplanlagt samleje sikkert ved selv at have kondomer med til fest, på ferie etc.
- Jo bedre man bliver til at tage kondomet på, jo mere sikker bliver metoden.
- Kondomer er lette at få fat på: De kan købes i supermarkeder, på apoteker, i kiosker og på tankstationer. På mange cafeer og restauranter kan kondomer trækkes i en automat på toilettet.
- Det kræver ikke lægebesøg at bruge kondom, men man kan altid få råd og vejledning om kondomets brug hos en læge.
- Ingen medicinske bivirkninger.

► Hvis I føler det som en afbrydelse at tage kondom på, kan I jo være sammen om det. Det kan høre med til forspillet at lade partneren rulle kondomet på.

## Ulemper

- Kondomet skal bruges hver gang og under hele samlejet for at beskytte.
- Kondomet skal sættes rigtigt på, ellers kan det glide af eller gå i stykker.
- Hvis du eller din partner er overfølsom over for gummi, kan du købe specielle kondomer for gummiallergikere på apoteket. De er dog lidt dyrere end almindelige kondomer.

## Sikkerhed

Hvis du bruger kondomet rigtigt – og hver gang du har samleje – er der formentlig mere end 90 % sikkerhed for, at kvinden ikke bliver gravid.

Hvis kvinden er tør i skeden, kan vandbaseret glidecreme være en god idé. Det mindsker risikoen for, at kondomet brister. Du kan øge sikkerheden ved at bruge en pessarcreme sammen med kondomet. Cremen smøres på kondomet, når det er rullet på.

Selv om kvinden bruger en anden form for prævention (fx p-piller eller spiral), bør kondom bruges ved partnerskift for at forhindre spredning af seksygdom. Kondom bør altid anvendes, hvis en af parterne har en seksygdom i udbrud (herpes, kønsvorter).

# Femidom

- ▀ Femidomet kaldes også det kvindelige kondom. Det består af en 17 cm lang "plastikpose" med en elastisk ring i hver ende. Den lille ring skal anbringes højt i skeden omkring livmoderhalsen, den større ring ved skedeåbningen.

## Sådan fungerer et femidom

Femidomet danner en fysisk barriere mellem penis og skede og hindrer sædcellerne i at komme op gennem livmoderhalsen. Femidomet er desuden fugtet med sæddræbende creme.

## Fordele

- ▀ Beskytter mod seksygdomme
- ▀ Kan købes uden recept
- ▀ Ingen medicinske bivirkninger
- ▀ Giver kvinden kontrol over beskyttelsen mod graviditet og seksygdomme.

## Ulemper

- ▀ Kræver planlægning i forvejen
- ▀ Kan være svært at sætte ind
- ▀ Dyrere, og sværere at få fat på end almindelige kondomer
- ▀ Sikkerheden er ikke så høj som fx kondom og pessar.

## Sikkerhed

Hvis du bruger femidomet rigtigt – og hver gang du har samleje – er der formentlig ca. 90 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.



*Femidom bruges af meget få kvinder. Det kan ikke købes på alle apoteker, men kan bestilles.*

# P-piller

- De fleste typer p-piller består af en blanding af de to hormoner østrogen og gestagen. Hormonerne er normalt kunstigt fremstillet, dog indeholder Qlaira og Zoely naturligt østrogen. Sammensætningen af hormoner er forskellig fra fabrikat til fabrikat. Nogle kvinder kan bedre tåle p-piller af én type end af en anden.

Hvis du vil have p-piller, skal du henvende dig til en læge efter eget valg eller en præventionsklinik. Hvis lægen skønner, at p-piller er egnet til dig, får du en recept, hvorefter du kan købe p-pillerne på apoteket.

## P-piller findes i forskellige former

- Kombinationspiller: Mængden af hormoner er den samme i alle 21 eller 24 piller.
  - Flerfasepiller: Mængden af hormoner varierer i de 21, 22 eller 26 piller og skal tages i en bestemt rækkefølge.
  - Nogle p-pille pakninger indeholder 28 piller, hvor de 7 piller er såkaldte pausepiller, der ikke indeholder hormoner. Til gengæld holder du ikke p-pille pause. Du har blødning hver 4. uge.
  - Yaz har 28 piller pr. pakning, heraf 24 aktive og 4 uden virkning, hvilket giver blødning hver 4. uge.
- Qlaira indeholder 28 piller pr. pakning, heraf 26 aktive og 2 uden virkning. Indeholder ægte østrogen. Blødning hver 4. uge.
- I alle pakker er der en brugsanvisning. Læs den grundigt, inden du tager p-pillerne.
  - De nyeste p-piller har et meget lavt indhold af hormoner, uden at det går ud over sikkerheden.





## Sådan virker p-piller

P-piller påvirker hypofysen (en kirtel i hjernen), så de overordnede kønshormoner ikke dannes. Uden disse hormoner sker der ingen ægløsning, og du kan derfor ikke blive gravid. P-piller påvirker også slimhinden i livmoderen, så et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. P-piller gør også slimen i livmoderhalskanalen sej og uigennemtrængelig for sædcellerne.

## Sådan skal p-piller tages

Du tager den første p-pille i forbindelse med en menstruation. Brugsanvisningen fortæller, at du skal begynde på første menstruationsdag. På pakningen er markeret med tal eller ugedage i hvilken rækkefølge, du skal tage pillerne. Når man følger anvisningen på pakken, er det lettere at kontrollere, at man har husket at tage pillerne. Du skal ved de fleste p-piller tage 1 pille dagligt i 21 dage og holde pause i 7 dage. I pausen vil du normalt få en blødning. Du begynder på næste pakke den 29. dag, uanset om din blødning er standset eller ej. P-piller virker også i de 7 dage, du holder pause.

For at huske p-pillen er det klogt at tage den på samme tidspunkt hver dag, fx om aftenen inden du går i seng.

## Hvis du glemmer en p-pille

Hvis du glemmer at tage en p-pille,

## FAKTA om østrogen

- Hormonet østrogen har betydning for p-pillernes sikkerhed mod graviditet og for regelmæssige blødninger.
- Østrogen påvirker risikoen for blodpropper. Med moderne lavdosis p-piller er risikoen mindsket.
- Kvinder, der bruger lavdosis p-piller, oplever lidt oftere uregelmæssige blødninger.

skal du tage den, så snart du opdager det. Også selvom det betyder, at du skal tage 2 piller på samme dag.

Er der gået mere end 36 timer fra den sidste pille, kan du ikke regne med at være sikret mod graviditet de næste 7 dage, og du skal bruge anden prævention i de 7 dage.

Hvis der er færre end 7 dage tilbage i pakningen fortsættes uden pause med en ny pakning, så snart den gamle er tom. (Se også afsnittet om nødprævention side [32](#)).

Ellers er det vigtigste, at du altid kommer i gang med en ny pakke 7 dage efter sidste pille i den gamle pakke. Hav derfor altid en ekstra pakke liggende parat til brug.

Hvis du får diarré eller kaster op mindre end 3 timer efter, du har taget din p-pille, skal du tage en ny og ellers fortsætte, som du plejer.

### **Amning og p-piller**

Når amningen er godt i gang, kan du begynde på de såkaldte lav-dosis p-piller. Ingen af disse hæmmer mælkeproduktionen.

Tal med din læge om, hvilken præventionsmetode der passer dig bedst.

### **Hvem kan bruge p-piller?**

Næsten alle kvinder kan bruge p-piller. Før du starter på p-piller, vil lægen gennem en grundig samtale med dig sikre, at du er egnet til at bruge p-piller.

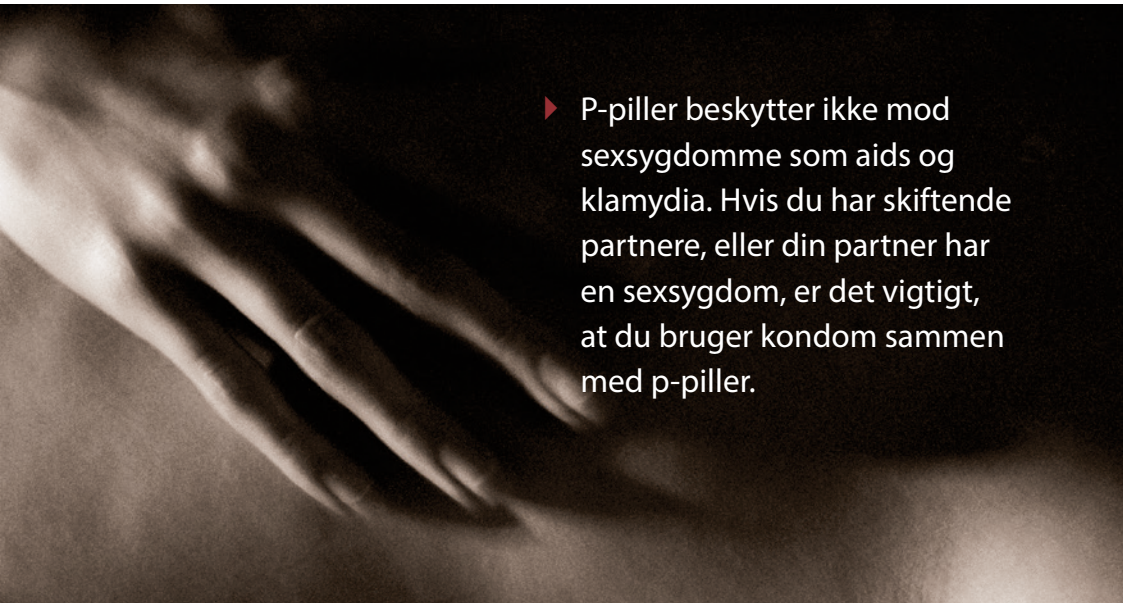
Hvis du ikke ryger og i øvrigt er sund og rask, kan du fortsætte med p-piller, så længe du har behov for det.

Nogle af de risici, der er beskrevet i det følgende, hænger dog sammen med din alder, din helbredstilstand og din eventuelle rygning. Tal med en læge, hvis du er i tvivl om, hvor længe du kan bruge p-piller.

### **Hvornår bør du ikke bruge p-piller?**

Din læge vil i de fleste tilfælde fraråde dig at bruge p-piller:

- Hvis du har eller har haft blodprop i hjernen, hjertet, lungerne eller benene i en ung alder eller nogen i din nærmeste familie har haft det.

- 
- ▶ **P-piller beskytter ikke mod sexsygdomme som aids og klamydia. Hvis du har skiftende partnere, eller din partner har en sexsygdom, er det vigtigt, at du bruger kondom sammen med p-piller.**

- Hvis du har forhøjet blodtryk, sukeryge eller migræne, vil lægen drøfte den risiko, der kan være forbundet med brug af p-piller i forhold til fordelene.
- Hvis du er over 35 år og ryger, bør du være tilbageholdende med at bruge p-piller.
- Da kvinder har forskellig følsomhed over for hormoner, kan enkelte få gener af p-pillerne, fx dårligt humør, nedsat sexlyst eller tørre slimhinder. Hvis du oplever det, så tal med din læge om at skifte mærke.
- Nogle tager et par kilo på i vægt, mens andre taber sig lidt. Hvis du oplever det som et problem, så tal med din læge om det.

Hormonerne i p-piller kan påvirke eller blive påvirket af andre lægemidler og naturlægemidler. Du skal fortælle det til din læge, hvis du anvender andre lægemidler – det gælder både receptpligtige lægemidler, håndkøbsmedicin, naturlægemidler og vitaminer.

### Fordele

- P-piller virker fra den første dag, forudsat at du tager dem efter forskrifterne.
- Du får regelmæssige og svagere blødninger – smerter ved blødning mindskes også.
- P-piller giver mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning.
- P-piller nedsætter risikoen for at få kræft i livmoder og æggestokke.
- Der er påvist en sammenhæng mellem p-piller og blodprop i hjernen, hjertet, lunger og ben. Hos de fleste unge kvinder er denne risiko meget lille. Risikoen øges med alderen, især hvis du samtidig ryger eller har øget risiko for blodprop på grund af forhøjet blodtryk.
- Hvis nogen i din familie har haft blodprop i hjernen, lungerne eller benene, skal du oplyse det til din læge. Det kan være, at du pga. arvelighed ikke kan tåle p-piller.
- Hvis du under p-pillebrug får smerter i arme, ben eller mave – eller får vejrtrækningsproblemer – så husk at oplyse, at du får p-piller, så du kan blive undersøgt for blodprop.

### Ulemper

- De første par måneder kan p-piller give pletblødning, kvalme, brystspænding og hovedpine. Generne forsvinder som regel, når kroppen har vænnet sig til de nye hormoner.

### Sikkerhed

Hvis du husker at tage din p-pille hver dag som beskrevet i brugsanvisningen, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

# P-ring

- ▶ P-ringen er en bøjelig plastikring, der indeholder hormoner af samme type som p-piller. De beskytter mod graviditet på samme måde og lige så effektivt som p-piller. Den placeres i skeden og virker 28 dage ad gangen. P-ringen afgiver døgnet rundt en lav dosis hormoner af samme type, som findes i p-piller.

Hvis du vil bruge p-ringen, skal du henvende dig til en læge eller en præventionsklinik. Hvis lægen skønner, at p-ring er egnet til dig, får du en recept, hvorefter du kan købe p-ringen på apoteket.

## Sådan virker p-ringen

P-ringen kombinerer to kvindelige hormoner, østrogen og gestagen. Hormonerne stopper ægløsningen, på samme måde som p-piller (se side [8](#)).

## Sådan bruges p-ringen

Du indsætter p-ringen i skeden dag 1-5 i din menstruationsperiode og lader den sidde uafbrudt i 3 uger. Når p-ringen er indsat, frigiver den løbende en lav dosis hormoner. Efter 3 uger fjerner du ringen og holder pause i en uge. I pausen vil du normalt få din blødning. Herefter indsætter du en ny ring og lader den sidde i 3 uger osv. Du er beskyttet mod graviditet i alle 28 dage.



P-ringen må højst være ude af skeden 3 ud af døgnetts 24 timer. De fleste foretrækker at beholde ringen på under samleje. Hvis ringen har været ude, skylles den i lunkent vand, før den sættes op igen. Hvis ringen ved en fejl er ude mere end 3 timer, svarer det til at glemme sine p-piller, og anden prævention (kondom) må bruges i 7 dage.

## Indsættelse af p-ringen

- Vask og tør hænderne, før du tager p-ringen ud af foliepakken (gem foliepakken).
- Vælg en bekvem stilling. Du kan ligge ned, sidde på hug eller stå op med den ene fod på toiletsædet.
- Hold ringen mellem tommel- og pegefinger, og klem den sammen.
- Skub forsigtigt den sammenklemte ring op i skeden. Det er ikke afgørende for ringens virkning, hvor i skeden den placeres.
- Hvis du mærker ubehag, er p-ringen sandsynligvis ikke skubbet højt nok op i din skede. Skub den forsigtigt længere op. Der er ingen risiko for, at ringen bliver skubbet for langt op eller forsvinder.

## Fjernelse af p-ringen

- Vær sikker på, at du fjerner p-ringen på den samme ugedag, som den blev indsat. Du kan blive påmindet om dette automatisk ved at tilmelde dig SMS- eller e-mail service på [www.p-ring.dk](http://www.p-ring.dk). Eller du kan selv lave en påmindelse på din mobiltelefon.
- Bøj pegefingern ind under ringen eller tag fat i ringen med pege- og langfinger og træk den ud.
- Læg den brugte ring i den foliepakke, den blev leveret i, og smid det hele i skraldespanden. Ringen må ikke skylles ud i toilettet.

Din blødning vil normalt starte 2-3 dage efter, at ringen er fjernet. For at være beskyttet mod graviditet skal du indsætte en ny ring en uge efter, at den forrige blev fjernet, også selv om din blødning ikke er stoppet.

## Hvornår bør du ikke bruge p-ringen?

Der gælder de samme forbehold som for almindelige p-piller. Du bør ikke bruge p-ringen:

- Hvis du har eller har haft blodprop i hjernen, hjertet, lungerne eller benene, eller hvis nogen i din nærmeste familie har haft det.
- Hvis du har forhøjet blodtryk, sukkersyge eller migræne, vil lægen drøfte den risiko, der kan være forbundet med brug af p-ringen i forhold til fordelene.
- Hvis du er over 35 år og ryger, bør du være tilbageholdende med at bruge p-ringen.

Hormonerne i p-ringen kan påvirke eller blive påvirket af andre lægemidler og naturlægemidler. Hvis du anvender andre lægemidler – både receptpligtige lægemidler, håndkøbsmedicin, naturlægemidler og vitaminer – skal du fortælle det til din læge.

## Fordele

Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.

- Med p-ringen er du næsten 100 % sikker på ikke at blive gravid.
- Du skal kun tænke på prævention én gang om måneden.
- Da hormonerne optages gennem slimhinden, påvirkes effekten ikke ved opkastning eller diarré.
- De fleste kvinder finder det let at indsætte og fjerne p-ringen.
- De fleste kvinder mærker ikke p-ringen i skeden, heller ikke under samleje.

### **Ulemper**

De samme risici, som er forbundet med p-piller, gælder for p-ringen, se side [12](#). Og de fleste almindelige bivirkninger,

som kendes fra p-piller, kan opleves med p-ringen. Ofte aftager disse dog efter ca. 3 måneders brug. Bivirkningerne kan være: kvalme, hovedpine, udflåd fra skeden, infektion og irritation i skeden, vægtændring.

Derudover kan man opleve, at p-ringen falder ud ved samleje. Det sker der dog ikke noget ved, hvis blot man sætter den på plads igen efter samlejet. P-ringen er noget dyrere end traditionelle p-piller.

### **Sikkerhed**

P-ringen er næsten 100 % sikker, hvis du bruger den korrekt.



# P-plaster

- ▶ P-plasteret indeholder gestagen og østrogen ligesom p-piller og kan forebygge graviditet på samme måde og lige så effektivt. Plasteret sættes på huden en gang om ugen – på samme ugedag – i 3 uger i træk. Den 4. uge i måneden holdes en pause, mens der kommer blødning.

Det første plaster sættes på i løbet af den første dag i menstruationsperioden. Denne dag er nu din faste plaster-skiftedag. Hvis du starter i løbet af de første 24 timer i menstruationsperioden, er du med det samme beskyttet imod graviditet, og anden beskyttelse mod graviditet er unødvendig.

Hvis p-plasteret derimod ikke sættes på i løbet af de første 24 timer i menstruationsperioden, skal anden beskyttelse anvendes den første uge (kun i denne første cyklus).

- ▶ **P-plaster købes på recept.**  
Spørg altid din læge til råds, før du vælger præventionsform.
- ▶ P-plaster beskytter ikke imod hiv eller andre seksydomme.



## Sådan virker p-plaster

Via plasteret optager kroppen hormoner, så du ikke bliver gravid.

Hormonerne gestagen og østrogen optages jævnt ugen igennem. Plasteret virker på samme måde som p-piller: Din ægløsning hindres, og der sker ændringer i den naturlige barriere, der er i livmoderhalsen, således at sædcellerne har vanskeligt ved at passere.

## Hvem kan bruge p-plaster?

Kvinder som ønsker hormonel prævention, også kvinder som af en eller anden grund har problemer med at tage p-piller.

## Hvornår bør du ikke bruge p-plaster?

Din læge vil i de fleste tilfælde fraråde dig at bruge p-plaster:

- Hvis du vejer mere end 90 kilo, da du så ikke kan være sikker på, at plasteret afgiver hormoner nok til at hindre graviditet. Alternativt kan du benytte 2 plastre ad gangen, hvis du vejer over 90 kilo.
- Hvis du har haft blodprop i hjernen, hjertet, lungerne eller benene, eller hvis nogen i din nærmeste familie har haft det.
- Hvis du har forhøjet blodtryk, sukkersyge kombineret med hjerte-problemer, migræne, alvorlig lever-sygdom eller kræft.
- Hvis du er allergisk over for indholdsstofferne i plasteret.
- Hvis du er over 35 år og ryger.

## Hvor skal p-plasteret placeres?

Plasteret skal altid sættes på ren, tør, hel hud og kan placeres 4 steder på kroppen:

- På balderne
- På maven
- Øverst på overkroppen (men aldrig på brysterne!)
- Yderst på overarmen.

Plasteret bør ikke sættes på hud, der er rød, irriteret eller har sår.

Det er heller ikke tilrådeligt at sætte plasteret på hud, hvor man lige har smurt med bodylotion eller andre cremer.

## Fordele

Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.

- Plasteret skal kun skiftes en gang om ugen, dvs. der er færre fejl-muligheder end ved brug af fx p-piller.
- Da hormonerne optages gennem huden, påvirkes effekten ikke ved opkastning eller diarré.

## Ulemper – gener

- Plasteret har de samme bivirkninger og risici som p-piller, se side [10](#), men giver derudover lidt hyppigere brystspænding, end p-piller gør.
- P-plasteret er noget dyrere end traditionelle p-piller.
- Der kan komme hudirritation det sted, hvor plasteret sidder fast. Dette kan undgås ved at skifte placeringen af plasteret fra uge til uge, fx fra højre til venstre side.

## Sikkerhed

P-plasteret er som p-piller og p-ring næsten 100 % sikkert, når det anvendes rigtigt.



# Mini-piller

- Mini-piller indeholder kun hormonet gestagen. Hormonet påvirker slimen i livmoderhalskanalen, så den bliver sej og uigennemtrængelig for sædcellerne. Slimhinden i livmoderen bliver også påvirket, så risikoen, for at et befrugtet æg kan sætte sig fast, bliver mindre. Der findes en mini-pille (Cerazette), der desuden hindrer ægløsning, fordi den indeholder en større mængde gestagen.

Hvis du vil have mini-piller, skal du henvende dig til en læge efter eget valg eller en præventionsklinik. Hvis lægen skønner, at mini-piller er egnet til dig, får du en recept på pillerne, som du kan købe på apoteket.



## Hvordan bruger du mini-piller?

Mini-piller skal normalt tages uden pauser hver dag på nogenlunde samme tidspunkt, også når du har menstruation. Læs brugsanvisningen grundigt, før du begynder at tage mini-pillerne. Hvis du starter på mini-piller ved en normal menstruations begyndelse, virker de efter 2 døgn (48 timer).

- Hvis du har skiftende partnere, eller din partner har en sexsygdom, er det vigtigt, at du bruger kondom sammen med mini-piller.**

## Hvis du glemmer en mini-pille

Hvis du glemmer en mini-pille, og der er gået mere end 3 timer efter det tidspunkt, hvor du plejer at tage pillen, kan du ikke regne med sikkerheden. (Med mini-pillen Cerazette har du lidt længere frist, se brugsanvisningen). Tag straks den næste mini-pille i pakken og fortsæt.

Du er ikke sikret mod graviditet i de næste 48 timer. Derfor er det nødvendigt at bruge anden prævention – kondom for eksempel. Læs på pakken, hvordan du skal forholde dig.

Læs også om nødprævention side [32](#).

## Hvornår bør du ikke bruge mini-piller?

Hormonerne i mini-piller kan påvirke eller blive påvirket af andre lægemidler og naturlægemidler. Du skal fortælle det til din læge, hvis du anvender andre lægemidler – det gælder både receptpligtige lægemidler, håndkøbsmedicin, naturlægemidler og vitaminer.

## Fordele

- Mini-piller er et alternativ til kvinder, der har problemer med indholdet af østrogen i almindelige p-piller.
- Kvinder, der ammer, kan bruge mini-piller.
- Mini-piller kan bruges, selv om du har haft en blodprop, eller nogen i din nærmeste familie har haft det. Mini-piller øger ikke risikoen for blodpropper.

## Ulemper

- Menstruationen kan blive uregelmæssig og enkelte gange udeblive.
- Mini-piller kan give pletblødning uden for den rigtige menstruation. Det kan skabe usikkerhed og utryghed, da pletblødninger også kan være et tegn på sygdom.
- Nogle får vægtstigning, brystspænding, hovedpine, humørsvingninger eller uren hud.
- Skal tages stort set på samme tidspunkt.

## Sikkerhed

Når du tager mini-piller korrekt, er der ca. 98 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid. Cerazette har en sikkerhed på linje med p-piller, altså op mod 100 %.

# P-stav

- P-staven, også kaldet et implantat, er på størrelse med en tændstik. Staven føres ind lige under huden på indersiden af din overarm. Staven indeholder gestagen. Det er et hormon, der forhindrer ægløsningen og ændrer slimhinden i livmoderhalskanalen, så det bliver sværere for sædcellerne at trænge ind i livmoderen. Staven virker i 3 år uden udskiftning.

## Hvem kan bruge p-staven?

Kvinder, der tåler gestagen, kan bruge p-staven.

## Hvornår bør du ikke bruge p-staven?

- Ved samtidig brug af epilepsi-medicin, da det kan nedsætte sikkerheden
- Hvis du har haft blodprop i benene, dyb årebetændelse, eller hvis der er tendens til disse sygdomme i familien
- Ved visse typer af svulster i hypofysen, brystkræft og ved visse sygdomme i lever og livmoder.

## Sådan får du indsat p-staven

Hvis du ønsker at få indsat en p-stav, skal du henvende dig til en læge eller en præventionsklinik. Her kan du få indsat p-staven. Selve indsættelsen tager kort tid og udføres normalt under lokalbedøvelse og skal ske inden for de



første 5 dage af din menstruation eller lige efter en fødsel. Hvis du oplever problemer: Søg læge eller præventionsklinik.

## Fordele

- Beskytter mod graviditet i 3 år
- Kræver ikke daglig indsats
- P-staven kan fjernes når som helst
- Ca. 3 uger efter at staven er fjernet, genvinder du din naturlige evne til at blive gravid
- Kan bruges af kvinder, der ikke tåler eller ønsker østrogen
- Kan bruges af kvinder, der ammer
- Godt alternativ til sterilisation.

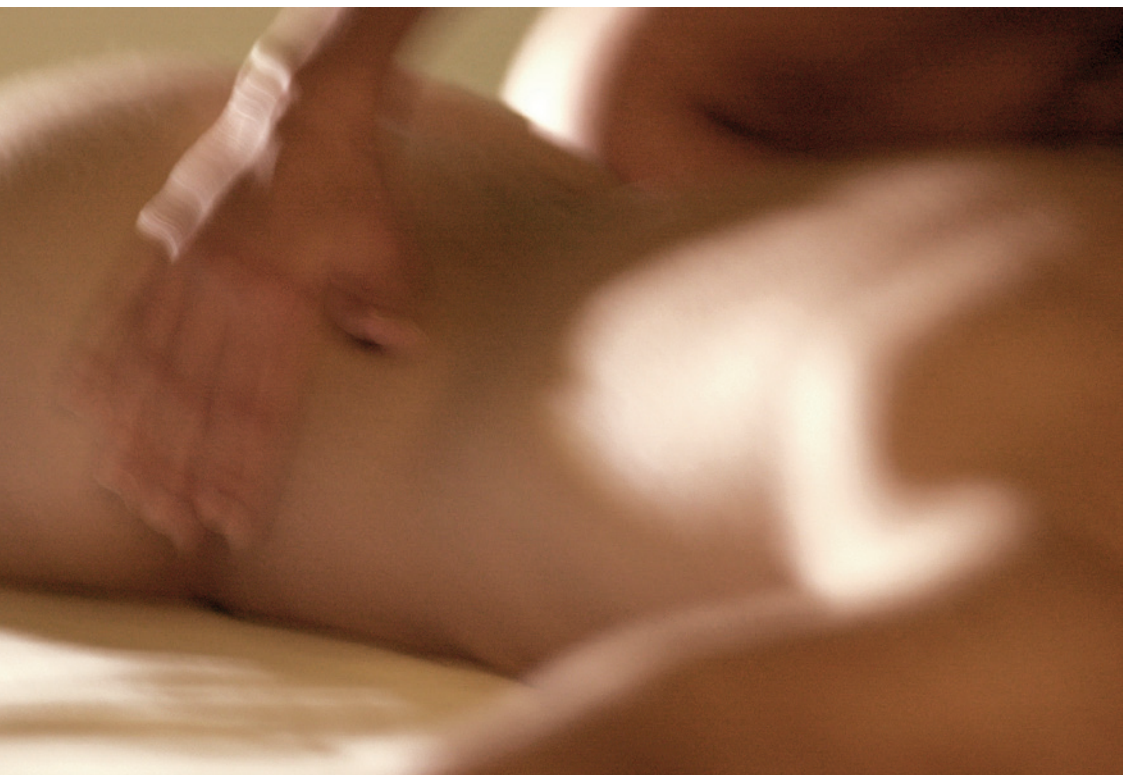
## Ulemper

- De fleste får uregelmæssigt blødningsmønster. Nogle får uren hud, brystspænding, hovedpine, vægtøgning, humørsvingninger og menstruationsmerter.
- Nogle får blå mærker, irritation, smerter eller kløe lokalt ved indsættelses- eller udtagelsesstedet.
- Det kan ikke udelukkes, at implantatets beskyttende virkning falder i løbet af det 3. år hos overvægtige kvinder.

- Hos nogle kvinder udebliver menstruationen helt. Det sker hos ca. 1 ud af 5 kvinder, der bruger p-stav. Nogle opfatter det som en stor fordel andre kan ikke forlige sig med det.

## Sikkerhed

Sikkerheden er høj. Beskyttelsen mod graviditet ved brug af p-staven er op mod 100 % sikker ved korrekt indsættelsestidspunkt.



# P-sprøjte

- P-sprøjte indbærer, at kvinden får en indsprøjtning hver 3. måned med gestagent hormon af samme type som i mini-piller og p-stav. Metoden anvendes sjældent.

## Sådan fungerer p-sprøjte

P-sprøjten virker mod graviditet ved at hæmme ægløsningen. P-sprøjten beskytter med det samme og 3 måneder frem, hvis den bliver givet inden for de første 5 dage af en menstruationsperiode.

Evnen til at blive gravid kommer igen, når den sidste indsprøjtning er holdt op med at virke. Der går altså mindst 3 måneder, fra sidste indsprøjtning er givet, til kvinden kan blive gravid. Ofte kan der gå adskillige måneder yderligere, før frugtbarheden er genoprettet.

## Fordele

- Meget høj sikkerhed
- Kræver ikke daglig indsats
- Kan også bruges af kvinder, der ikke tåler eller ønsker østrogen.

## Ulemper

- Mange får blødningsforstyrrelser, enten hyppige blødninger, plet-blødninger eller lange perioder uden blødning. Det sidste betragter nogle kvinder som en fordel.
- Metoden kræver, at man sørger for at komme til lægen hver 3. måned for at få en indsprøjtning.
- Der kan gå mange måneder fra ophør af metoden, til graviditet kan opnås. Man kan ikke på forhånd sige hvor lang tid, der går.
- Nogle får brystspændinger, uren hud, hovedpine, vægtstigning, humørsvingninger og menstruationssmerter.

## Sikkerhed

Sikkerheden er meget høj, hvis indsprøjtningen bliver givet på det korrekte tidspunkt, dvs. første gang inden for de første 5 dage af menstruationsperioden – og derefter helt regelmæssigt hver 12. uge.

# Kobberspiral

- Spiraler kan se forskellige ud. Den mest almindelige type ligner et T. Den er af plastik og omviklet med en ganske tynd kobbertråd på skaftet. Spiralens form gør, at den sidder på plads i livmoderen.

## Sådan virker en spiral

Kobberet i spiralen påvirker sædcellerne, så de er ude af stand til at befrugte ægget. Det påvirker også slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Og det påvirker, fordi befrugtning ikke kan finde sted med et fremmedlegeme i livmoderen.

Der findes forskellige spiraler, men den mest almindelige er af plastik omviklet med en tynd kobbertråd. De virker 3-10 år, afhængigt af typen.

## Hvem kan bruge spiral?

Spiral egner sig bedst til kvinder, der har født eller eventuelt har haft et abortindgreb. Der findes dog en lille kobberspiral, som er velegnet til kvinder, der ikke har været gravide.

Spiral anbefales ikke til kvinder, der har haft underlivsbetændelse inden for de sidste år, som har haft det flere gange, eller som har mange skiftende partnere.



## Sådan får du lagt en spiral op

Når du skal have en spiral lagt op, foregår det hos en læge eller på en præventionsklinik. Spiralen føres ind i livmoderhulen ved hjælp af et lille indføringshylster. Spiralen kan lægges op når som helst i perioden, hvis blot der er sikkerhed for, at du ikke er gravid. De fleste læger lægger derfor spiralen fra 1. til 8. dag i menstruationscyklussen (se afsnittet om nødprævention side [32](#)).

I forbindelse med oplægning af spiral vil lægen ofte foretage podning for klamydia (se side [38](#)).



Du kan gå hjem umiddelbart efter, at du har fået lagt spiralen op. Du kan bløde lidt nogle dage efter. De fleste læger tilbyder at kontrollere, at spiralen sidder, som den skal, efter du har haft menstruation.

Alle spiraler har en tynd tråd, som hænger ud gennem livmodermunden og lidt ned i skeden. Nogle kvinder kan føle tråden ved at stikke en finger op i skeden og mærke efter ved livmodermunden. Tråden bruges, når spiralen skal kontrolleres eller fjernes. Tråden kan genere manden ved samleje. Den kan klippes kort, hvis den generer. Henvend dig til din læge, hvis I får dette problem.

### **Fordele**

- Spiralen virker med det samme – og så længe, den sidder der og stadig afgiver kobber.
- Spiralen virker i 3-10 år, afhængigt af hvilken type du får lagt op. Se brugsanvisningen.

- Spiralen er den billigste præventionsform.
- Den kan opsættes efter en fødsel og bruges i ammeperioden.

### **Ulemper**

- Spiralen beskytter ikke mod seksygdomme.
- Spiralen giver i nogle tilfælde kraftigere og længerevarende menstruationer og flere menstruationsmerter.
- Hvis man bliver gravid, selv om man har spiral, er der risiko for, at graviditeten sætter sig fast uden for livmoderen.

### **Sikkerhed**

Hvis du har spiral, er der ca. 98-99 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

Kobberspiralen ændrer ikke din cyklus. Du skal være opmærksom på, om du får din menstruation til ventet tid. Hvis den ikke kommer, bør du tage en graviditetstest.

# Hormonspiral

- Hormonspiralen ligner en kobberspiral, se side [22](#). Men omkring skaftet er der en lille plastbeholder, der indeholder hormonet gestagen. Hormonet siver langsomt ud af beholderen og påvirker slimmen i livmoderhalsen, så sædcellerne har svært ved at trænge op i livmoderen. Samtidig bliver slimhinden i livmoderen tynd, så et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Hormonspiralen er dyrere end en kobberspiral og virker i 3-5 år.

## Hvem kan bruge hormonspiral?

Hormonspiral er en god præventionsmetode til kvinder, der er generet af kraftige menstruationer, idet blødningerne dæmpes betydeligt. En hormonspiral bliver lagt op på samme måde som en almindelig spiral, se side [22](#). Der findes flere slags hormonspiraler:

- Den almindelige hormonspiral, som kan bruges af kvinder, der har været gravide.
- Minispiralen, som kan bruges af kvinder, der aldrig har været gravide.

## Fordele

- Hos de fleste kvinder bliver menstruationen svagere. Hos mange ophører menstruationen helt.
- Sikkerheden er meget høj.
- Spiralen virker med det samme og i 3-5 år.

- Hormonspiral nedsætter risikoen for underlivsbetændelse.
- Hormonspiral er et godt alternativ til sterilisation.
- Spiral er i længden den billigste, sikre præventionsform.
- Spiralen kan anvendes af kvinder, der ammer.

## Ulemper

- De fleste får uregelmæssige blødninger de første måneder – eventuelt pletblødninger. Hos nogle fortætter pletblødningerne.
- Enkelte kvinder får i starten brystspænding, hovedpine og uren hud.
- En hormonspiral beskytter ikke mod seksygdomme.

## Sikkerhed

Der er næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.



# Pessar og sæddræbende creme

- Et PESSAR er en gummiskål med en rund fjeder i kanten. Når fjederen klæmmes sammen, bliver pessaret aflangt og kan let føres ind i skeden. Pessaret dækker for livmoderhalsen og forhindrer sædcellerne i at trænge ind og befrugte ægget.

PESSARCREME indeholder et stof, der ødelægger sædcellerne og forhindrer dem i at bevæge sig. Du smører pessaret ind med creme, inden du sætter det op. Pessar og creme skal altid bruges sammen.

## Sådan får du et pessar

Du skal til en læge eller en præventionsklinik for at få taget mål til et pessar. Det foregår ved en almindelig gynækologisk undersøgelse. Du kan købe pessar og pessarcreme på apoteket.

Nogle læger tilbyder dig en ekstra konsultation, når du har købt det, for at tjekke, om du har sat pessaret rigtigt op.

Hvis der går mere end 2-3 timer, fra du sætter pessaret op, til samlejet finder sted, skal du bruge mere pessarcreme. Pessaret skal blive siddende, mens du indfører mere creme i skeden med en doseringsprøjte. Sprøjten følger med, når du køber pessarcreme. Du skal også indføre ekstra creme, hvis du har flere samlejer efter hinanden.



- ▶ Pessar og creme beskytter først og fremmest mod uønsket graviditet. Hvis du ønsker at beskytte dig mod seksygdomme, brug da samtidig kondom.
- ▶ Efter fødsel, abort eller en større vægtændring skal du gå til lægen og få taget mål til et nyt pessar.

## Sådan bruger du et PESSAR

- Inden du sætter pessaret op, skal det smøres med pessarcreme på begge sider og på kanten.
- Klem pessaret sammen med den ene hånd, mens du skiller kønslæberne med den anden.
- Før pessaret ind gennem skedeindgangen og skub det opad og bagud.
- Når pessaret er helt oppe i bunden af skeden, skubber du med en finger den forreste kant op bag ved kønsbenet.
- Når pessaret sidder rigtigt, skal du ikke kunne mærke det. Heller ikke når du tisser.



Når pessaret skal tages ud, anbringer du dig i samme stilling, som da du satte pessaret op. Pessaret fjernes let ved at stikke en finger ind bag den forreste kant og trække det ud. Pres evt. lidt som ved toiletbesøg. Derefter vasker du det med lunkent vand og sæbe, skyller det og tørrer det. Hold det op mod lyset og kontroller, at der ikke er huller. Gem det i æsken, indtil det skal bruges næste gang.

Pessaret skal blive siddende mindst 6 timer efter samleje, så pessarcremen kan virke. Af hygiejniske grunde skal pessaret fjernes senest 12 timer efter samleje.

### Fordele

- Når pessaret sidder rigtigt, kan hverken du eller din partner mærke det.
- Du kan sætte pessaret op 2-3 timer før samlejet. Så undgår du afbrydelse under selve samlejet.

### Ulemper

- Du skal sætte pessaret op før samleje.

- Hvis du har flere samlejer efter hinanden, skal du indføre ekstra creme.
- Nogle kan være overfølsomme over for gummi eller pessarcreme – det gælder både kvinder og mænd. Tal med din læge, hvis du har mistanke om overfølsomhed.

### Sikkerhed

Hvis du bruger pessar og pessarcreme rigtigt, og hver gang du har samleje, er der formentlig mere end 90 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

# Sterilisation

- Hvis du bliver steriliseret, er det fordi, du ønsker at sikre dig varigt mod graviditet. Det er meget vigtigt, at du tænker din beslutning grundigt igennem. Du skal gøre dig klart, at sterilisation har konsekvenser for resten af dit liv. Du kan senere fortryde på grund af begivenheder, du ikke havde regnet med kunne ske. Hvis du tvivler det mindste på, om du vil have flere børn, bør du vælge en anden form for prævention. Sterilisation beskytter ikke mod seksygdomme.

## Sådan bliver du steriliseret

Sterilisation er en lille operation – indgrebet er dog større for kvinder end for mænd. Du skal være over 25 år for at kunne søge om at blive steriliseret. Ansøgningen skriver du sammen med den læge, som du har drøftet beslutningen med.

Hos mænd lukker man vejen for sædcellerne, som kommer fra testiklerne, ved at skære sædstrengene over. På den måde forhindrer man, at sædcellerne bevæger sig gennem sædstrengene og op til sædblæserne ved blærehalskirtlen.

Sædvæsken indeholder nu ikke sædceller. Når en mand får udløsning, kan man ikke se, at han er steriliseret. Sædcellerne fylder nemlig kun 5 % af sæden.

Hos kvinder lukker man for passage i æggelederne, så mandens sæd ikke kan komme frem til ægget. Det betyder samtidig, at æg ikke kan komme gennem æggelederne til livmoderen. De ubefrugtede æg bliver opløst og forsvinder i bughulen. Du fortsætter med at have menstruation som normalt.

## OVERVEJELSER om sterilisation

Hvis du overvejer at blive steriliseret, kan du læse mere i pjecen "Sterilisation".

Den er udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning og kan downloades gratis fra [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk).

## Fordele

- Sterilisation er en af de mest sikre former for prævention.
- Sterilisation påvirker ikke hormonbalancen.
- Sterilisation fritager dig én gang for alle for at tænke på prævention.

## Ulemper

- Hvis du først er blevet steriliseret, er det vanskeligt at blive gjort frugtbar igen.

Sterilisation hos kvinden medfører relativt ofte gener og blødningsfor-

styrrelser, som kan medføre, at livmoderen må fjernes.

Hvis kvinden er steriliseret, kan reagensglasbehandling komme på tale. Hvis manden er steriliseret, kan sædceller udtages ved indstik i testiklerne. Der er egenbetaling for denne type behandling, hvis I har fælles børn i forvejen.

## Sikkerhed

Sikkerheden er høj. Op mod 100 % af de steriliserede bliver fuldstændigt sikrede mod graviditet.



# 'Sikre' perioder

- 'Sikre' perioder betyder, at kvinden prøver at bruge sin krops naturlige rytme som præventionsmetode. Dvs. at du i løbet af din menstruationscyklus finder ud af, hvornår du har ægløsning. I dagene før, under og lige efter ægløsning er der størst risiko for at blive gravid. I den periode skal du undgå samleje eller bruge anden prævention.

## Sådan virker 'sikre' perioder

Den periode, hvor kvinden kan blive gravid, er omkring ægløsningstidspunktet. Kvinder har normalt ægløsning én gang om måneden – som regel 12 til 16 dage før en forventet menstruation. Ægget lever kun 12-24 timer, mens sædceller kan leve i flere dage i livmoderen og æggelederne. Derfor er dagene op til en ægløsning også usikre.

De dage, hvor du skal undgå samleje eller bruge anden prævention, vil som regel strække sig fra 9. til 18. dagen i en menstruationscyklus på 28 dage.

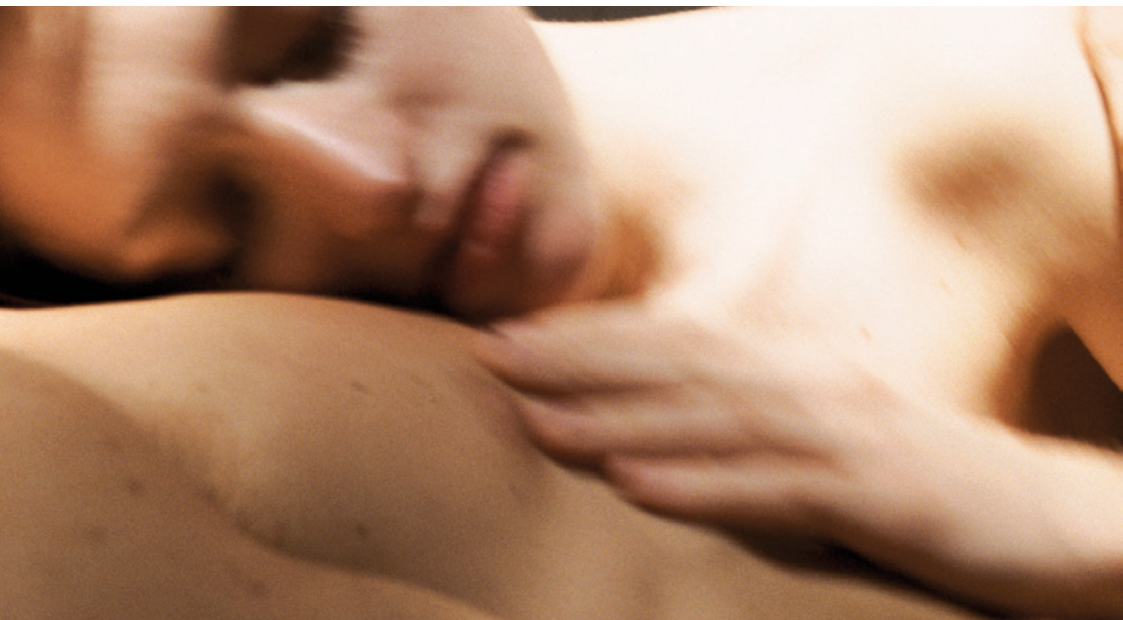
Temperaturmetoden, ægløsningstest og den såkaldte sekretmetode er andre måder at afgøre, hvornår du har ægløsning. Tal med din læge, hvis du vil vide mere om disse metoder.

Der findes en lille minicomputer – LadyComp – som ved hjælp af bl.a. daglig temperaturmåling kan hjælpe med at holde styr på de såkaldte 'sikre dage'.

## Hvem kan bruge 'sikre' perioder?

Det kan tage op til ½ år at lære at bruge metoden. I den periode skal du bruge anden prævention. Hvis du har uregelmæssige menstruationer, kan du ikke bruge metoden.

- Mange kvinder har uregelmæssige menstruationer og kan derfor ikke bruge 'sikre' perioder som prævention.
- Metoden beskytter ikke mod seksygmme.



- ▶ 'Sikre' perioder frarådes som præventionsmetode, da den absolut ikke er sikker – på trods af navnet.

### **Fordele**

- Metoden har ingen medicinske bivirkninger.
- Du lærer din månedlige rytme at kende.

### **Ulemper**

- Metoden er meget usikker.
- Metoden beskytter ikke mod seksygdomme.
- Du skal undgå samleje i den usikre periode eller bruge anden prævention.

### **Sikkerhed**

Metoden er meget usikker som prævention, da det er svært at vide nøjagtigt, hvornår ægløsningen sker. Desuden kræver den stor selvdisciplin.

Selvom du har helt regelmæssig menstruation og bruger metoden helt korrekt, er der kun 70 % sikkerhed mod graviditet. Eller sagt på en anden måde: 3 ud af 10, der bruger 'sikre' perioder som eneste prævention, bliver alligevel gravide i løbet af et år.

# Afbrudt samleje

- Hvis manden trækker sig ud af kvindens skede, før han får udløsning, kommer sæden ikke op i skeden. Der kan dog komme lidt sædvæske fra penis, så snart manden får rejsning. Væsken kan indeholde sædceller, derfor er metoden ikke særlig sikker. Metoden er kun nogenlunde sikker, hvis I følger nedenstående vejledning.

Det er vigtigt, at manden trækker penis ud, så snart han mærker, at der kommer sammentrækninger. Sæden må ikke komme på kvindens kønsdele, da kvinden så kan blive gravid. Hvis I har samleje mere end én gang, skal manden tisse og vaske sig mellem samlejerne. Der kan være levende sædceller i urinrøret længe efter, at manden har fået udløsning.

- ▶ Denne metode må frarådes, da den er særdeles usikker og kræver meget høj selvdisciplin.

## Fordele

- Metoden har ingen medicinske bivirkninger.

## Ulemper

- Metoden er meget usikker.
- Metoden kræver koncentration om andet end samlejet.
- Det kan være ubehageligt, at manden skal trække sig ud, før han får udløsning.

## Sikkerhed

Kun hvis metoden anvendes rigtigt, er der måske 70 % sikkerhed for, at kvinden ikke bliver gravid.

# Nødprævention

- Hvis du lige efter et samleje tror, at du kan blive gravid og ikke ønsker et barn, findes der nødpræventionsmetoder.

Nødprævention kan bruges, hvis:

- Du har haft ubeskyttet samleje.
- Kondomet er revnet eller gledet af.
- Du har brugt andre former for prævention, som du tror har svigtet.

## Spiral som nødprævention

Spiral kan bruges som nødprævention. Man kan undgå, at et befrugtet æg sætter sig fast i livmoderen ved at få opsat en spiral hos lægen hurtigst muligt og senest 5 dage efter det ubeskyttede samleje. Læs mere om spiral på side [22](#) og [24](#).

Spiralen kan blive siddende som almindelig prævention i de næste 3-10 år, afhængigt af modellen. Fordelen er altså, at beskyttelsen virker både nu og fremover.

## Fortrydelsespiller

Der findes 2 typer fortrydelsespiller.

1. Den første type kan købes uden recept på apoteket. Fortrydelsespillen

med 1500 µg gestagen skal tages hurtigst muligt og senest 72 timer (3 dage) efter samlejet. Pillen kan nedsætte risikoen for graviditet betydeligt, men metoden er ikke 100 % sikker. Sikkerheden er størst, hvis pillen tages hurtigst muligt og inden for de første 24 timer efter det ubeskyttede samleje.

Er kvinden allerede blevet gravid inden hormonet virker, vil svangerskabet fortsætte.

Hvis du har behov for fortrydelsespillen uden for apotekets åbningstid, så henvend dig på et af de apoteker, der har døgnåbent. De findes over hele landet. Der vil som regel stå en henvisning til det nærmeste vagt-apotek på døren til dit lokale apotek.

Læs brugsanvisningen grundigt, inden du tager pillen!

2. Den anden type fortrydelsespille er på recept og virker op til 5 døgn efter



det ubeskyttede samleje. Virkningen aftager ikke over tid. Pillen virker ved at hindre eller udskyde tidspunktet for ægløsning.

### **Bivirkninger**

Fortrydelsespillen kan i nogle tilfælde give bivirkninger som kvalme, opkastning, hovedpine, svimmelhed, brystspændinger og blødninger. Hvis du kaster op mindre end 3 timer efter, du har taget pillen, skal du tage en ny. Du skal derfor købe en ny pakning på apoteket.

### **Kontrol og næste menstruation**

Fortrydelsespillen har en sikkerhed på ca. 85 %. Derfor bør du aftale en tid til undersøgelse hos din læge ca. 3 uger efter, du har taget pillen. Her skal du medbringe en urinprøve, for at lægen kan sikre sig, at du ikke er gravid. Det er også en god idé at blive undersøgt for klamydia efter et ubeskyttet samleje.

Pillen medfører normalt ikke ændringer i din menstruationscyklus, dog kan der forekomme pletblødninger.

- ▶ Fortrydelsespillen bør bruges så sjældent som muligt.
- ▶ Pillen bør ikke bruges som normal prævention.
- ▶ Fortrydelsespillen beskytter ikke mod fremtidig graviditet, så derfor bør du anvende anden prævention, hvis du har samleje, efter at du har taget pillen.
- ▶ Fortrydelsespillen er ikke en abortpille.

# Abort

- ▀ Hvis du er blevet gravid og ikke ønsker at få et barn, kan du få foretaget en abort. Du har ret til at få abort, hvis du er under 12 uger henne regnet fra sidste menstruations første dag. Beslutningen kan være svær, og det er vigtigt, at du har gennemtænkt situationen. Det kan være en stor hjælp at tale med én, du har tillid til.

## Regler for abort

Ifølge loven skal en abort foretages, inden du er 12 uger henne.

Under særlige omstændigheder kan du dog få foretaget abort, hvis du er længere end 12 uger henne. Det kræver, at du ansøger et abortsamråd, der findes i alle regioner. Tal med din læge.

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre skrive under på en anmodning om abort. Hvis du ikke ønsker at fortælle dine forældre, at du er gravid og ønsker abort, kan du søge et abortsamråd i regionen om tilladelse til abort, uden at dine forældre eller din værge behøver

at få det at vide. Samrådet kan også give tilladelse til abort, hvis dine forældre er imod, at du får abort.

## Hvis du ønsker abort

Hvis du overvejer at få foretaget abort, skal du hurtigst muligt gå til din egen læge eller henvende dig til social- og sundhedsforvaltningen i kommunen. Lægen eller forvaltningen vil fortælle om den hjælp, du kan få, hvis du vælger at gennemføre graviditeten. Desuden vil du få tilbudt en støttesamtale, før du træffer dit endelige valg. Hvis du beslutter dig for abort, har du også ret til en støttesamtale efter aborten.

- Abort kan foretages, inden du er 12 uger henne. De 12 uger regnes fra den første dag i din sidste menstruation.

Hvis du ønsker abort, henviser lægen til et sygehus eller en gynækolog.

Både din egen læge og personalet på det sted, der henvises til, vil fortælle om abortindgrebet og hvilke risici, der er.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du bliver undersøgt for klamydia (se side [38](#)), før abortindgrebet foretages.

### **Du kan vælge mellem to metoder**

Der findes to metoder til at afbryde en uønsket graviditet: Kirurgisk og medicinsk abort.

Kirurgisk abort foregår ved, at graviditetsvævet bliver suget ud under fuld bedøvelse, mens medicinsk abort foregår ved, at du tager nogle tabletter, der sætter aborten i gang.

Det er vigtigt, at du i samråd med din læge vælger den metode, der passer dig bedst, og som du føler dig mest tryk ved.

### **Risici og komplikationer ved begge abortmetoder**

Nogle få kvinder får kraftig blødning efter en abort, fordi der stadig sidder lidt graviditetsvæv tilbage i livmoderen. Det kan betyde, at du skal have foretaget en udskrabning.

Enkelte kvinder får underlivsbetændelse efter aborten. Infektionen behandles med antibiotika.

Hvis du får feber, vedvarende smerter eller kraftig blødning efter aborten, skal du kontakte din læge.

### **Efter aborten**

Du kan starte på p-piller samme dag, du aborterer. Du kan få opsat spiral efter første menstruation eller ved kirurgisk abort under indgrebet.

Du skal tage det med ro de første dage efter en abort, men du kan i de fleste tilfælde passe dit arbejde eller skole. Så længe der er blødning, skal du undgå samleje, tamponer, karbad og havbad.

Du kan have lette smerter i underlivet et par dage efter aborten.

Du skal til kontrol og undersøgelse 2 uger efter aborten for at sikre, at indgrebet er lykkedes.

En del har det følelsesmæssigt svært i kortere eller længere tid efter en abort. Det kan være en god idé at henvende dig til din læge, socialrådgiver eller en psykolog, hvis du har brug for at tale om oplevelsen. Lægen vil også kunne fortælle dig, hvor du kan få en støtte-samtale, som du har ret til ifølge loven.

## Kirurgisk abort

Det vil være en læge, der foretager indgrebet, og der vil desuden være en sygeplejerske til stede under hele indgrebet. Det foregår under fuld bedøvelse, og du vil derfor ikke mærke noget til abortindgrebet. Lægen udvider forsigtigt livmoderhalsen, og livmoderhulen bliver tømt for graviditetsvæv med et sug.

Selve indgrebet varer kun få minutter. Du vågner hurtigt op efter indgrebet og vil i de fleste tilfælde kunne tage hjem efter få timer.

### Fordele ved kirurgisk abort

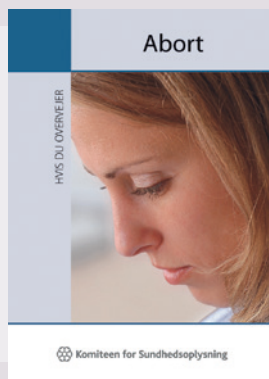
- Det er hurtigt.
- Du kan sove under aborten.
- Du får mindre blødninger og i kortere tid end ved medicinsk abort.
- Der er færre smerter end ved medicinsk abort.

### Ulemper ved kirurgisk abort

- Du kommer i fuld bedøvelse, og der kan være ubehag efter bedøvelsen.
- Der er en risiko for infektion.
- Der er en lille risiko for komplikationer ved fuld bedøvelse.
- Skader på livmoderen kan forekomme i sjældne tilfælde.

Du kan læse mere om abort i hæftet "Hvis du overvejer abort". Hæftet er udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og fås gratis hos din læge. Det er vigtigt, at du så hurtigt som muligt kontakter din læge, hvis du er gravid og gerne vil have foretaget en abort.

Læs mere på [www.abortnet.dk](http://www.abortnet.dk)



## Medicinsk abort

Den medicinske abort bliver gennemført i to omgange. Aborten bliver sat i gang ved, at du får en tablet, som vil bevirke, at graviditeten går til grunde i løbet af et døgn. Når du har taget tabletten, er aborten sat i gang.

Derfor er det vigtigt, at du gennemfører resten af behandlingen. De fleste mærker ikke noget til tabletten, mens andre oplever kvalme, opkastning, diarré og måske blødning.

En til to dage efter, du har fået tabletten, skal du nogle steder møde på sygehuset med henblik på fortsat behandling med tabletter eller stikpiller. Andre steder får du tabletter, som du tager derhjemme (sørg for, at du ikke er alene det døgn, du tager tabletterne).

Disse piller får livmoderen til at trække sig sammen, så den tømmes for graviditetsvæv. Hvis du ikke allerede bløder, vil du begynde at bløde efter 4-6 timer. Blødningen vil oftest være kraftigere end ved en almindelig menstruation,

og der kan være klumper i. De fleste kvinder aborterer efter få timer.

Det tilrådes, at en voksen person er hos dig. Du skal have taget en blodprøve 14 dage efter for at kontrollere, at du har aborteret.

### Fordele ved medicinsk abort

- Du skal ikke bedøves.
- Risikoen for infektion er mindre end ved kirurgisk abort.
- Nogle kvinder føler sig i mindre grad som patienter, fordi de ikke skal opereres.

### Ulemper ved medicinsk abort

- Aborten tager længere tid.
- Du skal selv udstøde graviditeten.
- Der kan komme kvalme, opkastning og diarré af pillerne.
- Blødningen er kraftigere og længere end ved kirurgisk abort.
- Der er brug for smertestillende medicin.
- I enkelte tilfælde er der brug for udskrabning.

# Kort om sexsygdomme

- ▀ Hvis du har skiftende partnere, er det en god idé at lade dig teste for sexsygdomme med jævne mellemrum - også selv om du ikke har symptomer. Tal med din læge om det.

Fælles for sexsygdomme er:

- De smitter ved samleje.
- De fleste giver ingen symptomer, dvs. du kan være smittet og smitte andre uden at vide det.

Nogle sexsygdomme kan også smitte ved oralsex. Det gælder herpes (hvis partneren har udbrud af forkølelsessår), men også andre sexsygdomme som syfilis og gonoré.

## Klamydia

Klamydia er en af de mest almindelige sexsygdomme. De fleste, der er smittet med klamydia, mærker ikke noget. Men da klamydia giver infektion i slimhinderne i kønsorganer og urinveje hos både mænd og kvinder, kan symptomerne være:

- Svie når du tisser, måske udflåd fra urinrøret
- Udflåd fra skeden hos kvinder
- Pletblødning hos kvinder.

Klamydia er let at behandle med antibiotika. Tal med din læge om at blive undersøgt, hvis du har mistanke om klamydia. Din partner skal også undersøges og evt. behandles. Hvis du ikke bliver behandlet i tide, kan du senere få problemer med at få børn. Hos kvinder kan æggeledderne vokse sammen pga. infektion, som breder sig fra livmoderhals og livmoder. Hos mænd kan infektionen brede sig til bitestikler og blærehals.

## Kønsvorter

Kønsvorter (kondylomer) er små vortelignende knopper, der skyldes et virus. Hos kvinder sidder de oftest på kønslæberne, omkring livmoderhalsen, omkring endetarmsåbningen og ved skedeindgangen.

Hos mænd ses knopperne på penis og omkring endetarmsåbningen. Som regel mærker du ikke noget, hvis du har kønsvorter. Kønsvorter

behandles med pensling, frysning eller fjernes ved en mindre operation. Der kan gå lang tid, før behandlingen fjerner kønsvorter helt. Din partner skal også undersøges og evt. behandles. Kønsvorter skyldes HPV - en virus, som de fleste danner antistof mod og bliver af med (se også under HPV). Brug kondom, hvis du eller din partner har kønsvorter eller er i behandling for dem.

### **Mycoplasma genitalium**

Mycoplasma genitalium er en ret ny sexsygdom. Alligevel er den allerede temmelig udbredt. Man regner med mellem 8.000 og 10.000 nye tilfælde hvert år. Man ved endnu ikke med sikkerhed, om mycoplasma genitalium kan nedsætte kvinders evne til at få børn. Mycoplasma er en bakterie, som kan give samme symptomer som klamydia. Hos kvinder er det udflåd og smerter i underlivet. Hos mænd er det typisk svie i og udflåd fra urinrøret. Hvis du er smittet, skal sygdommen behandles med antibiotika. Mycoplasma er som regel nem at komme af med igen. Din partner skal også undersøges og evt. behandles. Og I bør undgå samleje de første 14 dage, efter behandlingen er begyndt.

### **Herpes**

Herpes er en udbredt sexsygdom. Der er to slags herpesvirus, ét der mest giver forkølelsessår omkring munden,

og ét der giver sexsygdom. Hvis du har mundsex, kan herpes på læberne smitte til kønsdelene. Symptomerne på herpes er rødme, kløe, smerter og svie på kønsdelene, efterfulgt af små væskefyldte blærer.

Herpesvirus gemmes i kroppen og forsvinder ikke igen. De fleste herpesudbrud er dog lette og kræver ingen behandling. Du kan være smittet med herpesvirus uden at få udbrud.

Hvis du har gentagne udbrud, kan de holdes nede med behandling. Tal med din læge om, hvilke muligheder der findes.

### **Hiv og aids**

Hiv er et virus, der langsomt ødelægger kroppens evne til at bekæmpe infektioner. Ofte går der mange år, før hiv-infektionen udvikler sig til aids. Først når det sker, er der tegn på sygdom. Hiv findes især i blod, sæd og skedesekret. Hiv smitter enten ved ubeskyttet seksuelt samvær, eller hvis du får blod med hiv-virus direkte ind i din blodbane. En blodprøve kan vise, om du er smittet.

Hiv og den efterfølgende sygdom, aids, kan endnu ikke helbredes. Dog findes der en behandling, der forsinket udviklingen af aids.

### **HPV**

HPV er en stor gruppe virus, der smitter ved ubeskyttet sex. HPV (human papillomavirus) er meget udbredt og

giver **ikke altid** symptomer. Infektionen forsvinder som regel af sig selv efter 8-12 måneder. Nogle typer af HPV-virus smitter, så der udvikles kønsvorter.

Andre typer kan give celleforandringer på livmoderhalsen, som på langt sigt kan føre til livmoderhalskræft.

Vaccination mod HPV er gratis for de 12-18-årige piger, der får den som et led i børnevaccinationsprogrammet. Læs mere om vaccinationstilbuddet på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

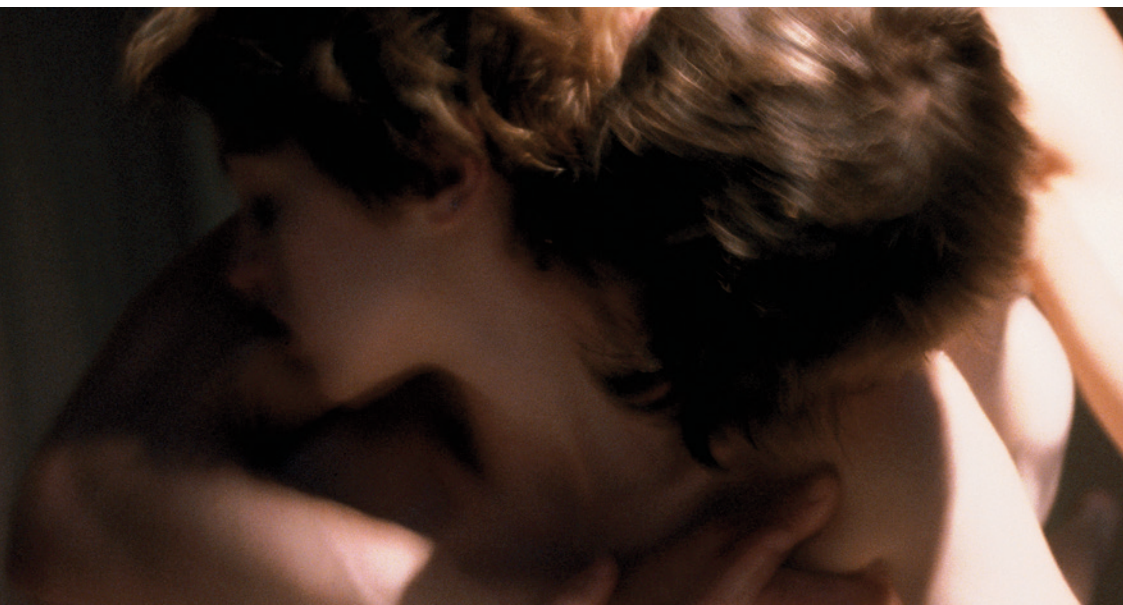
Vaccinationen betyder ikke, at man kan undlade celleprøver fra livmoderhalsen, som skal tages hvert 3. år, fra man er 23 år. Formålet med celleprøverne er at finde og behandle evt. forstadier til livmoderhalskræft.

## **Gonoré**

Gonoré skyldes en bakterie og kan behandles med antibiotika. Symptomerne på gonoré er svie, når du tisser, udflåd fra urinrøret og fra skeden hos kvinder. Ofte er der dog ingen særlige symptomer. Hvis sygdommen ikke behandles, kan det skabe problemer, hvis du senere vil have børn, ligesom ved klamydia. Sygdommen er for sjældent i Danmark, men i de seneste år er der set en stigning i antallet af smittede.

## **Syfilis**

Syfilis skyldes en bakterie og kan behandles med antibiotika. Symptomerne er sår på kønsdelene, på læberne eller ved endetarmen. I dag er sygdommen sjældent i Danmark.





# Prævention

## – vil du vide mere?

Gå til din praktiserende læge, hvis du har spørgsmål om eller ønsker hjælp til prævention. Alternativt kan du henvende dig til en præventionsklinik. Du kan finde ud af, hvor den nærmeste ligger ved at søge på:

[www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk)

– søg på Klinikker i Danmark.

Du kan også få mere att vide om prævention og seksygdomme på

[www.seksygdomme.dk](http://www.seksygdomme.dk)

Du kan også ringe til AIDS-Linien på telefon 33 91 11 19 alle hverdage kl. 10-14.

### **Web-information**

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

[www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk)

[www.seksygdom.dk](http://www.seksygdom.dk)

[www.aidsfondet.dk](http://www.aidsfondet.dk)

### **Salg af kondomer på nettet**

[www.kondomaten.dk](http://www.kondomaten.dk)

## **Prævention**

© Komiteen for Sundhedsoplysning

16. udgave, 2018

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-93213-94-4

Manuskript og redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion:

Helga Gimbel, overlæge, dr. med.,  
speciallæge i gynækologi og obstetrik

Henri Goldstein, centerchef/led. overlæge,  
dr. med.

Charlotte Wilken-Jensen, ledende overlæge,  
speciallæge i gynækologi og obstetrik

Foto:

© J.C. Marlaud/PhotoAlto

(s. 0, 8, 11, 16-17, 22, 29, 32, 35)

© Marin/PhotoAlto

(forsiden og s. 14, 20, 25, 26, 31)

© Graphic Vision Urikiri-Shashin-Kan (s. 42)

© Isabelle Rozenbaum/PhotoAlto (s. 44)

Tegninger:

Møllers · Grafisk tegnestue/Hans Møller

Layout og sats:

Peter Dyrvig Grafisk Design

**Prævention** er skrevet i samarbejde med  
Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen.

# PRÆVENTION

Her kan du hurtigt orientere dig om de tilgængelige præventionsmetoder og få oplysninger om fordele, ulemper og sikkerhed ved hver enkelt metode. Her er også oplysninger om seksygdomme og abort.

**Prævention** henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksygdomme. Læs om:

- Kondom
- Femidom
- P-piller
- P-ring
- P-plaster
- Mini-piller
- P-stav
- P-sprøjte
- Kobberspiral
- Hormonspiral
- Pessar
- Sterilisation
- 'Sikre' perioder
- Afbrudt samleje
- Nødprævention