



Sex og samfunn

PREVENSJONSGUIDEN



PREVENSJONSGUIDE INNLEDNING

Det finnes mange ulike prevensjonsmidler og vi har laget denne brosjyren for å gi deg en oversikt over de ulike typene. Slik kan du lettere ta et selvbestemt og informert valg om hvilken prevensjon som passer best for deg. Innhold, sikkerhet, pris og varighet kan være nyttig å lære mer om før du tar et valg.

Det er viktig å huske at det kun er kondom som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner. Selv om du bruker et annet prevensjonsmiddel anbefales det at du bruker kondom i tillegg hvis du har sex med en ny partner. Du kan bestille gratis kondomer fra www.gratiskondomer.no.

Les mer om prevensjon på våre nettsider www.sexogsamfunn.no. Her kan du også ta kontakt med oss på vår chat.

Alle opplysninger i denne brosjyren er kvalitetssikret av ansatte ved Sex og samfunn og ved Universitetet i Oslo.

Oslo, september 2020

OVERSIKT PREVENSJONSMIDLER

HORMONFRI PREVENSJON

Varighet	Type	Les mer
5 år	Kobberspiral	side 8
Ett samleie	Kondom	side 10

HORMONELL PREVENSJON MED BARE GESTAGEN

Varighet	Type	Merkenavn	Les mer
5 år	Hormonspiral	Mirena, Kyleena, Levosert	side 12
3 år	Hormonspiral	Jaydess	
3 år	P-stav	Nexplanon	side 14
3 måneder	P-sprøyte	Depo-Provera	side 16
24 timer	Gestagenpiller	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Vinelle, Desirett, Conludag	side 18

HORMONELL PREVENSJON MED BÅDE ØSTROGEN OG GESTAGEN

Varighet	Type	Merkenavn	Les mer
3 uker	P-ring	NuvaRing, Ornibel	side 20
1 uke	P-plaster	Evra	side 22
24 timer	P-piller	Microgynon, Oralcon, Melleva, Loette, Almina, Mirabella, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yana, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely	side 24

FORSKJELLIGE TYPER PREVENSJONSMIDLER

Det er fordeler og ulemper ved alle prevensjonsmidler. Fordelen med all hormonell prevensjon er at den ofte gir mindre blødninger og mindre smerter ved menstruasjon. En viktig forskjell på metodene er hvor lenge de varer.

HORMONFRI PREVENSJON

Hormonfri prevensjon påvirker ikke eggøsningen, og endrer dermed ikke på din vanlige menstruasjonssyklus.

Fordelen er at du ikke trenger å tenke på bivirkninger fra hormoner. Kondom beskytter i tillegg mot seksuelt overførbare infeksjoner. Ulempen er at du ikke kan regulere blødningene, og ved kobberspiral kan du få kraftigere menstruasjon og menssmerter enn tidligere.

HORMONELL PREVENSJON MED BARE GESTAGEN

Disse prevensjonsmidlene inneholder hormoner som ligner på det kvinnelige kjønnshormonet progesteron. I hormonell prevensjon kalles dette hormonet gestagen. Gestagen gjør det vanskeligere for sædceller å komme inn i livmoren og hindrer ofte eggøsning.

Eggøsningen kommer raskt tilbake når du slutter på prevensjonsmiddelet. Det eneste unntaket er p-sprøyte, hvor det ofte tar lang tid før man får normal eggøsning. Prevensjonsmidler som inneholder bare gestagen øker ikke risikoen for blodpropp, hjerte- og karsykdommer eller brystkreft. Kvinner som ikke bør ta østrogen kan derfor som regel bruke prevensjonsmidler som kun inneholder gestagen.

Noen mister menssen og dette er ikke farlig. Blødningene kan bli uregelmessige, og man kan ikke selv bestemme når blødningen skal komme.

HORMONELL PREVENSJON MED BÅDE ØSTROGEN OG GESTAGEN (KOMBINASJONSPREPARATER)

Disse prevensjonsmidlene kalles kombinasjonspreparater fordi de inneholder en kombinasjon av hormoner som ligner på de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og progesteron (gestagen). De beskytter mot graviditet ved å hindre eggøsning og gjør det vanskeligere for sædceller å komme inn i livmoren. Virkningen er midlertidig. Eggøsningen kommer raskt tilbake når du slutter med prevensjonsmiddelet.

Med kombinasjonspreparater får du ofte god blødningskontroll, og du kan selv bestemme når du vil ha blødning. Dersom du følger bruksanvisningen ved å ta en pause hver måned, vil du få en blødning hver måned. Du kan også "hoppe over" en blødning ved å droppe denne pausen. Med prevensjonsmidler med østrogen er det en liten økning i risikoen for farlige bivirkninger som blodpropp, hjerte- og karsykdommer og brystkreft. Du vil derfor få spørsmål om familiens og din helse (se s. 27) og det vil tas en blodtrykksmåling.

Bivirkninger ved hormonell prevensjon

Bruk av hormonell prevensjon kan hos enkelte gi bivirkninger, men det betyr ikke at hormonene er farlige.

De vanligste bivirkningene av hormonell prevensjon er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, humørendringer, kviser, fet hud, fett hår og mindre sexlyst.

Bivirkningene går ofte over i løpet av de tre første månedene, så ha litt tålmodighet når du starter med ny prevensjon. Hvis plagene ikke går over kan du bytte til en annen type prevensjon. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

RIKTIG BRUK GIR BEST VIRKNING!

De fleste prevensjonsmidler er veldig sikre, men for at de skal fungere optimalt må du være nøye med å bruke prevensjonen på helt riktig måte. Risikoen for uplanlagt graviditet henger i stor grad sammen med hvor flink du er til å huske prevensjonen din, enten det er å ta en pille daglig, bruke kondom, eller å skifte plaster eller p-ring til riktig tid.

Bruk av andre medisiner kan redusere effekten av prevensjonen, for eksempel medisiner mot epilepsi. For de som bruker piller kan andre forhold også påvirke sikkerheten, blant annet oppkast og diaré.

De sikreste prevensjonsmidlene er midlene der det er umulig å glemme noe eller å gjøre feil. Det er derfor lavest sannsynlighet for å bli uplanlagt gravid med et langtidsvirkende prevensjonsmiddel som p-stav og spiral.

Med noen prevensjonsmidler er det mer å huske på enn med andre. Jo mindre å huske på, jo mindre feil!



Jente 17 år, pasient hos Sex og samfunn

Lite sikker

Sikker

18 eller flere av 100 blir gravide per år

Kondom



6-9 av 100 blir gravide per år

P-sprøyte



Under 1 av 100 blir gravide per år

P-stav



P-pille



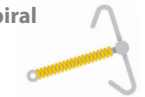
Hormonspiral



Minipille



Kobberspiral



P-plaster



P-ring



Det er anbefalt å bruke hormonell prevensjon som beskyttelse mot graviditet.



Har du sex med ny partner er det anbefalt å bruke kondom i tillegg.

KOBBERSPIRAL

Hormonfri prevensjon

Kobberspiralen er laget av plast med et tynt lag med kobber rundt plasten. Den er ca. 3 cm lang og sitter inne i livmoren og man merker derfor ikke noe til selve spiralen. Spiralens to tråder kommer ut av livmoråpningen. Disse trådene kan noen kjenne ved å ta en finger inn i skjeden. De er der for å vite at spiralen er på plass, og for å kunne fjerne spiralen etterpå. Kobberspiralen virker ved å ødelegge sædcellers evne til å befrukte et egg.

Kobberspiral inneholder ingen hormoner og du vil derfor ha din egen menstruasjonsyklus.

STARTE MED KOBBERSPIRAL

Hvis du er mellom 16-22 år må du få resept av lege, helsesykepleier eller jordmor for å få spiralen gratis eller billigere på apoteket. Man kan også kjøpe kobberspiral uten resept på apotek eller kjøpe der du skal sette inn spiralen.

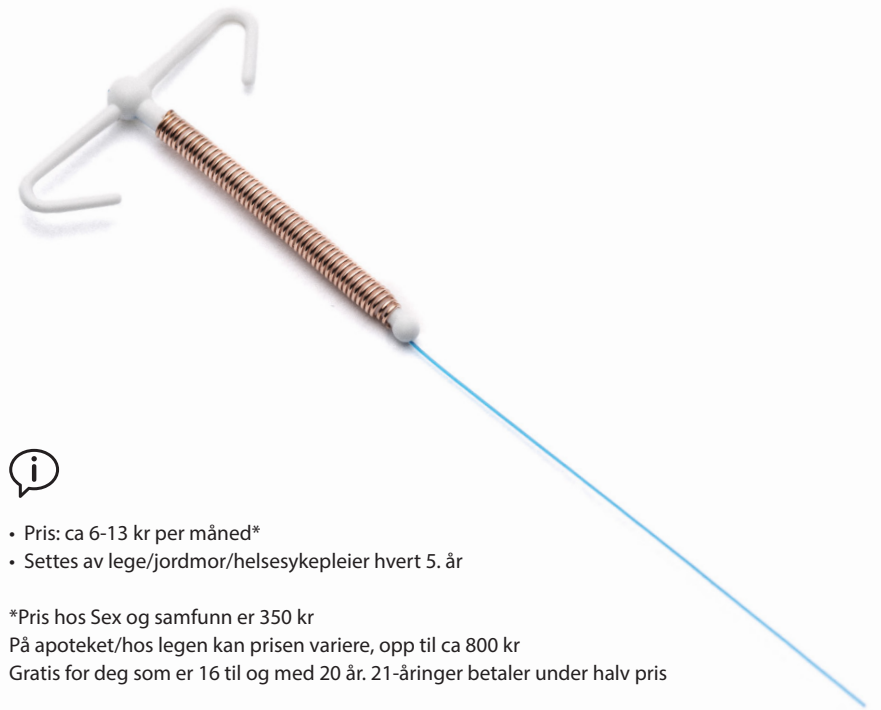
Det er viktig å vite at du ikke er gravid før innsetting. Det kan være du må ta en graviditetstest og en test for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia. Du skal ikke ha samleie de første 7 dagene etter innsetting.

BRUK

Kobberspiralen blir satt inn under en gynekologisk undersøkelse av helsesykepleier, jordmor eller lege. Den virker i 5 år, men kan fjernes før om det er ønskelig. Selve innsettingen kan være ubehagelig og vond, men for de fleste går dette fort over.

SLUTTE MED KOBBERSPIRAL

Fjerningen av spiral går raskt og er ikke som innsettingen. Du kan sette inn en ny spiral når du fjerner den gamle. Du får ikke nedsatt fruktbarhet selv om du har brukt kobberspiral lenge.



- Pris: ca 6-13 kr per måned*
- Settes av lege/jordmor/helsesykepleier hvert 5. år

*Pris hos Sex og samfunn er 350 kr

På apoteket/hos legen kan prisen variere, opp til ca 800 kr

Gratis for deg som er 16 til og med 20 år. 21-åringene betaler under halv pris

NYTTIGE TIPS:

- Du anbefales å ta smertestillende tabletter en time før innsetting (2 tabletter Paracet 500 mg sammen med 1 tablett Ibux 400 mg).
- Noen gruer seg til å sette inn spiral, og er engstelig for at det skal gjøre vondt. Tenk på det som en "investering". Det går fort å sette inn en spiral, og etter det trenger du ikke å tenke på prevensjon de neste 5 årene!
- Avtal en time for kontroll av spiralen hos lege, jordmor eller helsesykepleier 1-2 måneder etter at spiralen ble satt inn.
- Bruk aldri menskopp hvis du har kobberspiral, men tampong går fint.
- Om du ønsker å fortsette med kobberspiral etter 5 år, kan du få satt inn en ny samtidig som den gamle fjernes.



KONDOM

Hormonfri prevensjon

De fleste kondomer er laget av latex, som er en type gummi. Det finnes kondomer i ulike størrelser, farger og smaker. De fleste er dekket av et glidemiddel som kan gjøre samleie mer behagelig. Har man allergi mot latex finnes det også latexfrie kondomer. Kondom kan gjøre at følsomheten blir litt nedsatt, og det kan være en fordel for å holde litt lengre.

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter både mot graviditet og mot seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia. Studier viser at din partner vil se på deg som ansvarsfull, omtentksom og voksen om du foreslår å bruke kondom.

STARTE MED KONDOM

Både gutter og jenter har ansvar for å få tak i kondomer. Du kan få gratis kondomer på helsestasjoner, hos helsesykepleier på skolen eller bestille det gratis fra www.gratiskondomer.no. Du kan også kjøpe det i butikk og på apotek.

Øvelse gjør mester, og vi anbefaler alle å øve på egenhånd. Blir man flink til å sette på kondom, tar det veldig kort tid og man har mindre fare for at kondomet sprekker.

BRUK

Kondomet rulles på en erigert (stiv) penis før samleiet, og beholdes på til samleiet er avsluttet. Se bruksanvisning på neste side.

Dessverre er det noen som opplever at kondomet sprekker under samleie hvis det ikke er satt på riktig, eller sklir av om man glemmer å holde på kondomet når man trekker seg ut. Det kan være lurt å ha nødprevensjon liggende hvis kondom er det eneste prevensjonsmiddelet man bruker.



- Pris: gratis på www.gratiskondomer.no, ellers ca. 60-100 kr for 10 kondomer
- Tas på før samleie

NYTTIGE TIPS:

- Sjekk datostemplingen og at pakken er hel.
- Åpne pakningen forsiktig slik at kondomet ikke blir skadet.
- Penis skal være stiv når kondomet rulles på.
- Har du forhud skal denne trekkes tilbake.
- Klem sammen tuppen på kondomet (luft kan føre til at kondomet sprekker).
- Minimum én fingerbredde på tuppen holdes igjen mens resten av kondomet rulles på uten å skade gummi med neglene. Rull helt ned til roten av penis.
- Hold kondomet ved penisroten når penis trekkes ut, kondomet må brukes under hele samleiet.
- Kondomet skal bare brukes én gang.
- Kast kondomet i det vanlige avfallet etter bruk, ikke i toalettet.
- Gjør "påkledning" av penis til en del av moroa!



HORMONSPIRAL

Hormonell prevensjon kun med gestagen

Hormonspiral er laget av myk plast. Den er ca. 3 cm lang og sitter inne i livmoren og man merker derfor ikke til selve spiralen. Spiralens to tråder kommer ut av livmoråpningen. Disse trådene kan noen kjenne ved å ta en finger inn i skjeden. De er der for å vite at spiralen er på plass, og for å kunne fjerne spiralen etterpå. Hormonspiralene har lite hormoner og virker lokalt i livmoren ved å hindre sædceller i å komme inn slik at det ikke blir en befruktning.

Mange får ingen eller lite blødning med hormonspiral, men noen kan få regelmessig eller uregelmessige blødninger. Blødninger kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

Det finnes fire typer hormonspiral. Mirena, Kyleena og Levosert varer i 5 år, Jaydess varer i 3 år. Det er en liten forskjell i mengde hormon. Jo større hormonnemngde desto sikrere er spiralen og desto større sannsynlighet for lite eller ingen blødning. Alle typer spiral kan brukes av kvinner som ikke har født.

STARTE MED HORMONSPIRAL

Du må ha en resept fra helsesykepleier, jordmor eller lege for å hente ut spiralen fra apoteket. Noen steder kan du kjøpe spiralen der du skal sette den inn. Pakken er veldig stor selv om spiralen er liten.

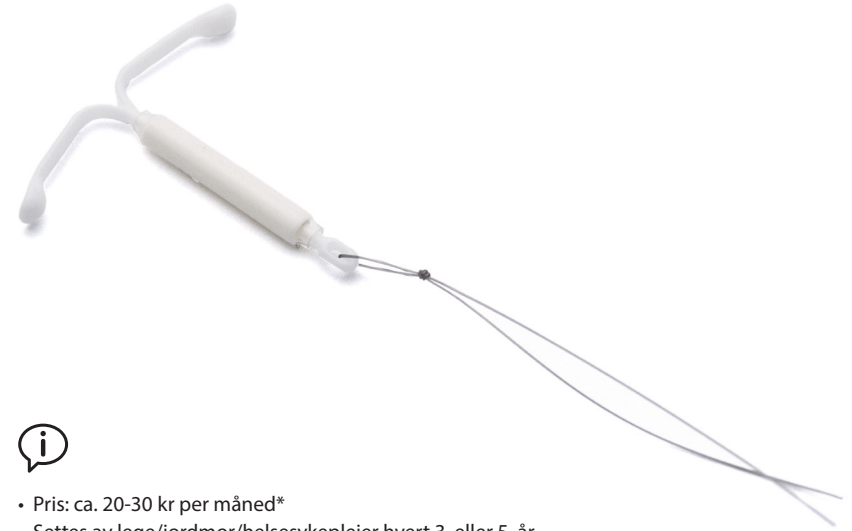
Det er viktig å vite at du ikke er gravid før innsetting. Det kan være du må ta en graviditetstest og en test for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia. Du skal ikke ha samleie de første 7 dagene etter innsetting.

BRUK

Hormonspiralen blir satt inn under en gynekologisk undersøkelse av helsesykepleier, jordmor eller lege. Selve innsettingen kan være ubehagelig og vond, men for de fleste går dette fort over. Den virker i 3 eller 5 år, men kan fjernes før om det er ønskelig.

SLUTTE MED HORMONSPIRAL

Fjerningen av spiral er raskt og ikke like vond som innsettingen. Du kan få satt inn en ny spiral samtidig som du fjerner den gamle. Du får ikke nedsatt fruktbarhet selv om du har brukt hormonspiral lenge.



- Pris: ca. 20-30 kr per måned*
- Settes av lege/jordmor/helsesykepleier hvert 3. eller 5. år

*En hormonspiral koster ca. 1300 kr, og kan brukes i 3-5 år. Hormonspiral er gratis for de som er 16 til 19 år. Er du 20 år må du betale ca. én tredel av prisen, mens 21-åringene betaler ca. to tredeler av prisen.

NYTTIGE TIPS:

- Du anbefales å ta smertestillende tabletter en time før innsetting (2 tabletter Paracet 500 mg sammen med 1 tablett Ibux 400 mg).
- Noen gruer seg til å sette inn spiral, og er engstelig for at det skal gjøre vondt. Tenk på det som en "investering". Det går fort å sette inn en spiral, og etter det trenger du ikke å tenke på prevensjon de neste 5 (eller 3) årene!
- Avtal en time for kontroll av spiralen hos lege, jordmor eller helsesykepleier 1-2 måneder etter at spiralen ble satt inn.
- Bruk aldri menskopp hvis du har hormonspiral, men tampong går fint.
- Om du ønsker å fortsette med hormonspiral etter 5 (eller 3) år, kan du få satt inn en ny samtidig som den gamle fjernes.



P-STAV

Hormonell prevensjon kun med gestagen

P-stav er en myk plastpinne som er 4 centimeter lang og 2 mm i diameter. P-stav inneholder kun hormonet gestagen. P-staven hindrer eggløsning og er det sikreste prevensjonsmiddelet.

Når du bruker p-stav vil blødningene endre seg. Noen vil miste blødningene helt, noen får vanlig syklus og noen får uregelmessige blødninger. Blødninger kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

STARTE MED P-STAV

Du trenger resept fra helsesykepleier, jordmor eller lege for å hente ut p-stav på apoteket.

Det er viktig å vite at du ikke er gravid før du setter inn staven, og kanskje må du ta en graviditetstest. Hvis du starter med staven innen 5. dag i mensesyklusen er du sikker fra første dag. Hvis ikke må du vente 7 dager før du kan ha sex uten kondom.

BRUK

P-staven settes rett inn under huden i overarmen av lege, helsesykepleier eller jordmor. Du får lokalbedøvelse slik at innsettingen er smertefri. P-staven varer i 3 år, men kan fjernes før om ønskelig. Hvis du vil fortsette med p-stav kan du sette inn en ny samtidig som den gamle fjernes.

SLUTTE MED P-STAV

Du får lokalbedøvelse ved fjerning av p-stav. Fjerningen er smertefri og du får kun et lite sår etterpå. Når du slutter på p-stav kommer eggløsningen raskt i gang, og du får ikke nedsatt fruktbarhet selv om du har brukt p-stav lenge.



- Koster ca. 40 kr per måned*
- Settes av lege/helsesykepleier/jordmor hvert 3. år

*En p-stav koster ca. 1350 kr, og kan brukes i opp til 3 år. P-stav er gratis for de som er 16 til 19 år. Er du 20 år må du betale ca. én tredel av prisen, mens 21-åringene betaler ca. to tredeler av prisen.

NYTTIGE TIPS:

- Det gjør ikke vondt å sette inn staven, alle får bedøvelse før innsetting.
- Etter innsetting får du et lite arr på omtrent 3 millimeter der hvor staven er satt inn.
- Om du ønsker å fortsette med p-stav etter 3 år, kan du få en ny stav samtidig som den gamle fjernes, på samme sted som den forrige.



P-SPRØYTE

Hormonell prevensjon kun med gestagen

P-sprøyte inneholder kun hormonet gestagen. Sprøyten settes av helsepersonell i overarmen eller i rumpemuskelen hver 12.uke og virker ved at hormoner siver fra muskelen og inn i blodet, over tid. Dette hindrer eggløsning.

De fleste som bruker p-sprøyte vil etter en stund ikke lenger ha blødninger. Samtidig vil de fleste oppleve små eller større blødninger i starten, særlig på den første sprøyten. Dette kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

STARTE MED P-SPRØYTE

Du får resept av helsesykepleier, jordmor eller lege. P-sprøyte får du kjøpt på apotek. Det er viktig å vite at du ikke er gravid før du får p-sprøyte. Det er også en liten økt risiko for alvorlig bivirkning med p-sprøyte, som det ikke er på andre prevensjonstyper med bare gestagen. Du vil derfor få spørsmål om familiens og din helse (se s. 27) og det vil tas en blodtryksmåling og eventuelt graviditetstest.

Hvis du starter innen 5. dag i mensnen din er du sikker fra første dag. Hvis ikke må du bruke kondom i 7 dager.

BRUK

Når du har hentet ut p-sprøyten kan du få satt den hos helsesykepleier, jordmor eller på legekantoret. Det er viktig at du får satt en ny sprøyte før det har gått 12 uker for å være sikker mot graviditet.

SLUTTE MED P-SPRØYTE

Når du slutter på p-sprøyte kan det ta lang tid før eggløsningen kommer i gang. Du kan derfor oppleve at det kan ta 6-18 måneder før du får tilbake normal menstruasjon. P-sprøyten påvirker ikke fruktbarheten etter dette, uansett hvor lenge du bruker den.



- Koster ca. 30 kr per måned*
- Settes av lege/helsesykepleier/jordmor hver 12. uke

*En Depo-provera p-sprøyte koster ca. 100 kr, og varer i 12 uker. For deg som er 16 til 21 år er den gratis.

NYTTIGE TIPS:

- Dersom du har mye småblødninger, kan det hjelpe at du får satt neste sprøyte allerede etter 10 uker. Hos de fleste vil da småblødningene stoppe.



GESTAGENPILLER

Hormonell prevensjon kun med gestagen

Gestagenpiller inneholder kun hormonet gestagen. Den er derfor litt annerledes enn p-piller med både østrogen og gestagen. De virker ved at hormonene blir tatt opp via tarmen til blodet, og hindrer eggøsning. Noen kaller gestagenpillene for minipiller, men kun en variant er minipille og denne heter Conludag.

Mange som bruker gestagenpiller vil etter en stund ikke ha blødninger i det hele tatt. Noen beholder blødningsmønsteret sitt, mens andre vil få uregelmessige blødninger. Blødninger kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

STARTE MED GESTAGENPILLER

Du trenger resept av helsesykepleier, jordmor eller lege. Gestagenpillene kjøpes på apoteket.

Hvis du starter innen 5. dag i mens din er du sikker fra første pille. Hvis ikke må du bruke kondom i 2 dager.

BRUK

For at gestagenpiller skal ha god effekt er det viktig at de tas hver dag, og uten noen pause mellom brettene. Det er viktig å ta dem på nesten samme tid hver dag for å hindre mellomblødninger og gjøre deg sikrere mot graviditet.

SLUTTE MED GESTAGENPILLER

Når du slutter på gestagenpiller vil eggøsningen komme raskt i gang. Du får ikke nedsatt fruktbarhet selv om du bruker gestagenpiller lenge.



- Koster fra ca. 40-60 kr per måned*
- Tas daglig uten pause

*En pakke med 3 brett (3 måneders forbruk) koster fra ca 120-200 kr. Du som er 16 til 21 år får 120 kr i rabatt hver tredje måned, dermed blir noen gestagenpiller gratis.

NYTTIGE TIPS:

- Ta pillene dine på morgenen – da har du 12 våkne timer til å komme på det om du skulle glemme en pille (gjelder ikke Conludag, for denne pillen har du bare 3 timer).
- Oppbevar pillene sammen med mobilen, og legg inn en alarm eller last ned en app som minner deg på å ta pillene hver dag.



P-RING

Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-ring inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. Den er en myk plastring som klemmes sammen og føres inn i skjeden, litt som en tampong. P-ringen vil ikke merkes i det daglige dersom den sitter riktig. Hormonene blir tatt opp via slimhinnen i skjeden og inn i blodet, og hindrer eggløsning.

P-ring gir ofte god blødningskontroll med blødninger hver 4. uke som kan minne om menstruasjonen. Denne blødningen kan du hoppe over hvis du vil.

STARTE MED P-RING

Du får resept av helsesykepleier, jordmor eller lege og kjøper p-ring på apoteket. Siden p-ring inneholder østrogen er det ikke alle som kan bruke p-ring, da den gir en liten økt risiko for alvorlige bivirkninger. Du vil derfor få spørsmål om familiens og din helse (se s. 27) og det blir målt blodtrykk.

Du er sikker mot graviditet hvis du starter innen 5. dag i mensene. Utenom dette bør du bruke kondom eller avstå fra samleie i 7 dager.

BRUK

P-ringen sitter i skjeden i 3 uker, deretter tar du den ut og har 1 uke uten ring. Man vil få en blødning i denne uken men er allikevel beskyttet mot graviditet. Du kan hoppe over denne blødningen ved å sette inn en ny ring når du tar ut den gamle. Du kan også hoppe over flere blødningsuker. P-ringen kan også sitte inne ved samleie. Hvis du ønsker å ta den ut ved samleie er det viktig å sette den inn igjen før det har gått 3 timer.

SLUTTE MED P-RING

Når du slutter på p-ringen, kommer eggløsningen raskt i gang. P-ring påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker den.



- Koster ca. 80-120 kr per måned*
- Skiftes hver 3. uke

*En pakke med tre p-ringer koster ca. 250-370 kr og varer i 3 måneder. Du som er 16 til 21 år vil får dekket 120 kr.

NYTTIGE TIPS:

- Du kan enkelt sette inn og ta ut ringen selv ved å klemme den sammen og føre den inn i og ut av skjeden.
- Ringen kan sitte i skjeden under samleie.
- Ringen kan tas ut i opptil tre timer om dagen og settes inn igjen. Du er likevel beskyttet mot graviditet.



P-PLASTER

Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-plaster er et 4,5 cm stort plaster som inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. Den virker ved at hormonene tas opp gjennom huden og inn i blodet, og hindrer eggøsning. Plasteret kan plasseres på flere steder på kroppen, men ikke brystene.

P-plaster gir ofte god blødningskontroll med blødninger hver 4. uke som kan minne om menstruasjonen. Denne blødningen kan du hoppe over hvis du vil.

STARTE MED P-PLASTER

Du får resept av helsesykepleier, jordmor eller lege og kjøper p-plaster på apoteket. Siden p-plaster inneholder østrogen er det ikke alle som kan bruke p-plaster, da det gir en liten økt risiko for alvorlige bivirkninger. Du vil derfor få spørsmål om familiens og din helse (se s.27) og det blir målt blodtrykk.

Du er sikker mot graviditet hvis du starter innen 5. dag i mensen. Utenom dette bør du bruke kondom eller avstå fra samleie i 7 dager.

BRUK

P-plasteret skal skiftes en gang i uken i 3 uker. Etter det har du en plasterfri uke. Du vil få en blødning i den plasterfrie uka, men er allikevel beskyttet mot graviditet. Blødningen kan du hoppe over ved å fortsette med nytt plaster i stedet for å ta en pause.

SLUTTE MED P-PLASTER

Når du slutter på p-plaster vil eggøsningen komme raskt i gang. P-plaster påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker det.



- Koster 90 kr per måned*
- Skiftes hver uke

*En pakke med 9 p-plaster (3 måneders forbruk) koster 270 kr. Du som er 16 til 21 år får 120 kr i rabatt hver tredje måned.

NYTTIGE TIPS:

- Plasteret tåler vann, og mister ikke effekten av svømming, dusjing eller svette.
- Plasteret kan stort sett plasseres overalt på kroppen der det er hel, ren og tørr hud, men ikke på brystene. Det vanligste er å feste plasteret på overarmen.
- Bytt gjerne side når du setter på nytt plaster for å unngå hudirritasjon.



P-PILLER

Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-piller inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. P-pillen virker ved at hormonene tas opp i blodet fra tarmen og hindrer egglosning.

P-piller gir ofte god blødningskontroll med blødninger hver 4. uke som minner om menstruasjonen. Denne blødningen kan du hoppe hvis du vil.

Det finnes mange ulike typer p-piller med forskjellig hormoninnhold og ulike varianter av hormonene. Man kan derfor oppleve ulike bivirkninger på de forskjellige merkene. Med litt prøving og feiling vil du forhåpentligvis finne et merke som ikke gir deg ubehagelige bivirkninger.

STARTE MED P-PILLER

Du får resept av helsesykepleier, jordmor eller lege, og kjøper p-pillene på apotek. Siden p-piller inneholder østrogen er det ikke alle som kan bruke p-piller, da de gir en liten økt risiko for alvorlige bivirkninger. Du vil derfor få spørsmål om familiens og din helse (se s. 27) og det blir målt blodtrykk.

Du er sikker mot graviditet hvis du starter innen 5. dag i mensnen. Utenom dette bør du bruke kondom eller avstå fra samleie i 7 dager.

BRUK

Forskjellige merker kan ha ulikt antall piller på brettet, så les bruksanvisning for din pille på www.sexogsamfunn.no

Med de fleste merkene skal du ta piller med hormoner i 21 dager, og deretter ha 7 dager uten hormoner. Noen pillebrett har 7 "huskepiller" uten hormoner. Du vil få en blødning i denne uken, men er hele tiden beskyttet mot graviditet. Du kan hoppe over blødningene ved å starte på nytt brett. Les mer på bruksanvisningen for din pille på Sex og samfunns hjemmesider.

SLUTTE MED P-PILLER

Når du slutter på p-piller, kommer egglosningen raskt i gang. P-piller påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker dem.



- Koster ca. 30-120 kr per måned*
- Tas daglig, valgfri pause en gang per måned

* Prisene varierer. Den billigste p-pillen koster ca. 80 kr, og den dyreste ca. 350 kr, per pakke. En pakke inneholder 3 pillebrett (3 måneders forbruk). Du som er 16 til 21 år får dekket 120 kr av staten hver tredje måned, dermed blir noen p-piller gratis.

NYTTIGE TIPS:

- Ta p-pillene dine på morgenen – da har du 12 våkne timer til å komme på det om du skulle glemme det.
- Oppbevar pillene sammen med mobilen, og legg inn en alarm eller last ned en app som minner deg på å ta pillene hver dag.
- P-pillene med lavest risiko for blodpropp er ofte førstevalget. Disse er Oralcon, Microgynon, Melleva, Almina, Mirabella og Loette.



NØDPREVENSJON

Nødprensjon er aktuelt hvis du har hatt samleie uten prevensjon, eller hvis kondomet har sprukket eller glidd av. Det kan også være aktuelt om du har glemt piller, p-plaster eller p-ring, men da er det viktig å se på Sex og samfunn sine hjemmesider om prevensjonsmiddelet ditt før du tar nødprensjon. Det finnes to hovedtyper nødprensjon: piller med hormoner og kobberspiral.

HORMONELL NØDPREVENSJON

Det finnes to forskjellige type piller, EllaOne og Norlevo. Du kan kjøpe begge varianter reseptfritt på apotek og i noen butikker. De bør tas så raskt som mulig etter ubeskyttet samleie for å ha best effekt. Disse virker ved å forskyve egglosning, men har ingen effekt om du allerede har hatt egglosning før du tar pillene. Du skal derfor alltid ta en graviditetstest 3 uker etter at du har tatt nødprensjon. Noen opplever kvalme, magesmerter og blødninger som bivirkninger.

ELLAONE

Kan ha effekt opptil 5 døgn (120 timer) etter ubeskyttet samleie, men bør tas så raskt som mulig. Du må vente 5 døgn før du starte med annen hormonell prevensjon, da hormonene kan ødelegge effekten av EllaOne.

Se www.sexogsamfunn.no/nodprevensjon for oppstart av hormonell prevensjon etter EllaOne. Skal kun tas én gang per menstruasjonssyklus.

NORLEVO

Kan ha effekt opptil 3 døgn (72 timer) etter ubeskyttet samleie, men bør tas så raskt som mulig. Du kan bruke annen hormonell prevensjon selv om du har tatt Norlevo. Kan tas flere ganger per menstruasjonssyklus.

KOBBERSPIRAL SOM NØDPREVENSJON

Kobberspiral er den sikreste nødprensjonen. Den kan settes inn inntil 5 døgn etter ubeskyttet samleie og hindrer graviditet hos 99 av 100 kvinner. Kobberspiral forskyver ikke egglosning, men hindrer et befruktet egg å feste seg i livmoren. Du kan lese mer om kobberspiral på side 8.

SJEKKLISTE

Hvis du skal starte med prevensjon som inneholder østrogen eller med p-sprøyte, trenger den som skriver resepten noen opplysninger om helsen til deg og din familie. Forbered deg på spørsmålene under hvis du vil starte med p-piller, p-plaster, p-ring eller p-sprøyte.

- Jeg har eller har hatt blodpropp, eller en kjent koagulasjonssykdom
- Noen i nær familie (mor, far, søsken) har hatt blodpropp før 45 år
- Jeg har selv hatt hjerneslag eller hjerteinfarkt
- Jeg har en hjertesykdom
- Jeg har høyt blodtrykk eller går på medisiner mot dette
- Jeg har en kjent leversykdom eller gallesykdom
- Jeg har hatt brystkreft
- Jeg har diabetes (sukkersyke)
- Jeg har migrene
- Jeg har lupus
- Jeg bruker medisiner eller naturlegemidler*

*Hvilke medisiner eller naturlegemidler bruker du?

Sex og samfunn

Trondheimsveien 2, bygg B
0560 Oslo

Flere spørsmål?
Sjekk våre hjemmesider eller chat med oss
www.sexogsamfunn.no

