

Din PRÆVENTIONSGUIDE



Indhold

Prævention – hvad skal du vælge?	1
Kondom	2
P-piller	6
Mini-piller	10
P-ring	14
P-plaster	18
P-stav	22
P-sprøjte	25
Spiral	26
Pessar	29
Nødprævention	33
Underlivsundersøgelse	34
Er du blevet uønsket gravid?	35
Abort	36
Sexsygdomme	37
Kan det være en sexsygdom?	39
Kropslex	42
Vil du vide mere?	48

Prævention – hvad skal du vælge?

- Har du brug for prævention ofte eller sjældent?
 - Har du en fast kæreste eller skiftende partnere?
 - Kan du huske at bruge prævention (fx tage en p-pille hver dag), eller har du brug for noget, der bare virker og er på plads, uden du skal tænke over det?
 - Fejler du noget, der gør nogle typer af prævention uegnede for dig?
-

Du kan vælge mellem mange former for prævention. De har alle både fordele og ulemper. Det er vigtigt at finde ud af, hvad der er bedst for dig. Læs her om alle præventionsformerne og snak evt. med din partner om, hvad I tror er bedst til jer.

Du kan også spørge din egen læge eller en anden praktiserende læge. For når det drejer sig om rådgivning om prævention, kan du selv bestemme, hvilken læge du vil gå til. Under alle omstændigheder har lægen tavshedspligt. Du kan også få råd og vejledning på en præventionsklinik. Adresser på præventionsklinikker kan du finde på: www.sexogsamfund.dk og www.abortnet.dk.



Pige – dreng

Her i hæftet bruges ordet pige om en person med en biologisk pigekrop og dreng for én, der har en biologisk drengeskrop. Mange føler, at deres krop og kønsopfattelse passer sammen – men ikke alle. Se mere i afsnittene om Seksuel orientering side 46 og LGBTQ side 44.

Kondom

Kondomet er et tyndt hylster af gummi, som sættes på penis og opsamler sæden ved udløsning. Kondomet er den eneste præventionsform til drenge og mænd udover sterilisation.

NÅR KONDOM ER SÆRLIG VELEGNET

- Du er pige og bruger anden prævention i forvejen – fx p-piller – men de beskytter jo ikke mod sexsygdomme. Så du tager et kondom med.
- Du er dreng og vil gerne selv have styr på præventionen.
- Du er dreng og vil gerne beskytte dig imod sexsygdomme.

Kondom beskytter imod at blive smittet med en sexsygdom.

Det gælder også, hvis du er en dreng, der er til drenge.

Du kan ikke vide, hvem din partner har været sammen med før.

Hvordan?

Kondomet rulles ned over penis, når den er stiv. Efter udløsning bliver sædcellerne opsamlet i kondomet. Kondomet beskytter både mod graviditet og sexsygdomme.

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. Det er en god idé at prøve sig frem med forskellige kondommærker og -størrelser.

- Brug det hver gang og under hele samlejet for at beskytte.
- Sæt det rigtigt på, ellers kan det glide af eller gå i stykker.

Efter udløsning

Efter udløsning bliver penis slap. Så kan kondomet falde af, eller noget af sæden løbe ud. Derfor skal du straks efter udløsning tage fat om kondomet ved roden af penis og trække dig ud. Bind knude på kondomet efter samleje, så sæden ikke kan løbe ud, og smid det i skraldespanden. Når I går i seng sammen, skal I bruge et nyt kondom hver gang.



Fordele

- Kondom beskytter både mod graviditet og seksygomme.
- Som dreng kan du selv styre præventionen.
- Kondomer kan købes hvor som helst: supermarkeder, tankstationer, apoteker osv.
- Kondomer kan også købes på nettet, se bagest i bogen (på omslagets inderside).

Hvis du har kondomer med, når du skal til fest eller på ferie, kan du beskytte dig, hvis du skulle få brug for det. Uanset om du er dreng eller pige.

Ulemper

- Nogle drenge synes, at kondom nedsætter følsomheden.
- Det kan virke som en afbrydelse at skulle sætte kondom på, når I har sex.

Hvis du – dreng eller pige – er overfølsom over for gummi, kan du købe specielle kondomer for gummi-allergikere på apoteket. De er dog lidt dyrere end almindelige kondomer.

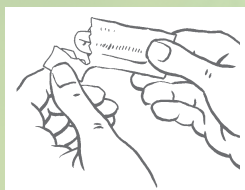
Sådan bruger du KONDOMET

Hvis du bruger kondom, skal du huske at tage det på, inden du har vaginalt, oralt eller analt samleje. Der kommer ofte lidt væske ud af penis ved rejsning, og den kan indeholde sædceller. Kondomet skal være på under hele samlejet.

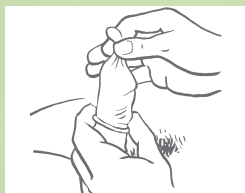
Hvis du er den, der skal have kondomet på, har du hovedansvaret for det. Du ved nemlig, hvilken størrelse og type du har det bedst med.

Det er en god ide at øve sig i at bruge kondom, når du er alene. Hvis du har prøvet at onanere med kondom på, bliver du god til at tage det på og af. Du kan evt. eksperimentere med lidt glidecreme inde i kondomet.

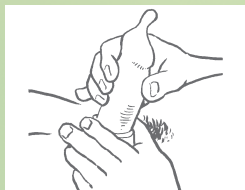
Hvis din partner hjælper med at rulle kondomet på, kan det blive en del af samlejet. Kondomet skal beholdes på under hele samlejet.



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.



Kondomer i SKRALDESPANDEN

Skyl ikke kondomet ud i toilettet. Det kan stoppe afløbet.

Smid hellere det brugte kondom i skraldespanden – evt. diskret indpakket.



Kondomer på LAGER

Vær opmærksom på udløbsdatoen. Kondomer må ikke blive for gamle, for så går de lettere i stykker. Se på datostemplet og brug dem – eller giv dem til din bedste ven – inden udløbsdatoen ...



Vær SIKKER

Hvis I bruger kondomet rigtigt – og hver gang – er der omkring 97 % sikkerhed for, at pigen ikke bliver gravid.



Hvis noget går GALT ...

Hvis kondomet går i stykker eller glider af, har I brug for nødprævention. Se side 32. Vær også opmærksom på, at I kan have fået en seksygdom ved samlejet, se side 37.



Er du lidt GENERT?

Man kan godt være lidt genert ved at købe kondomer. Du kan købe kondomer over nettet:
www.sexogsundhed.dk, www.e-kondomer.dk
og www.kondomaten.dk.



Sexlegetøj

Hvis du bruger sexlegetøj, skal det vaskes efter hver gang, du har brugt det - og især når du skifter partner. Du kan også bruge kondom på sexlegetøjet.

P-piller

P-piller består af to slags hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-PILLER ER SÆRLIG VELEGNEDE

- Du vil gerne have en helt sikker prævention.
 - Du har rimeligt nemt ved at huske at tage en pille hver eneste dag.
 - Du har ofte uregelmæssige eller stærke blødninger og har brug for hjælp til at regulere dem.
 - Du har ofte stærke smerter ved menstruation og har brug for enten at undgå blødning eller have færre smerter.
-

Hvordan?

Hvis du vil have p-piller, skal du henvende dig til din læge eller en anden praktiserende læge efter eget valg. Du kan også gå til en præventionsklinik. Lægen vil tage en snak med dig om dit behov for prævention og udskrive en recept på p-piller, hvis I bliver enige om, at det er den bedste mulighed for dig. I pakken ligger der en brugsanvisning. Læs den grundigt og gem den til senere brug, hvis du bliver i tvivl om noget.

Sådan bruges p-piller

Du skal tage den første p-pille i forbindelse med en menstruation. Hvis du tager p-pillen på første menstruationsdag, er du beskyttet med det samme. På pakningen er markeret i hvilken rækkefølge, du skal tage pillerne. Når du følger denne anvisning, er det lettere at kontrollere, at du har husket at tage dem.

Hvis du har taget din første p-pille på fx en mandag - og du derefter tager p-piller i 21 dage og holder pause i 7 dage – så er det også en mandag, du skal starte på p-pillerne igen. Det gør det nemmere at huske, hvornår du skal starte igen efter pausen, at det altid er samme Ugedag. Du er også beskyttet imod graviditet i p-pillepausen.

Din læge kan fortælle dig, hvordan du skal tage p-pillerne og holde pauser indimellem. For at huske p-pillen – og for at sikre, at den virker – er det klogt at tage den på samme tidspunkt hver dag, fx om aftenen inden du går i seng.

Fordele

- P-piller virker fra den første dag, hvis du tager dem som beskrevet i brugsanvisningen.
- P-piller giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- P-piller fungerer ikke så 'mekanisk' som fx kondom og pessar – beskyttelsen mod graviditet er der altid (hvis du har husket at tage pillerne).
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se side 21.

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.
- Nogle mister lysten til sex. Hvis det sker, kan du tale med lægen om andre p-piller eller anden prævention.
- Enkelte kan blive i dårligt humør af at tage p-piller pga. hormonpåvirkningen. Hvis du oplever det, så tal med din læge om det.
- 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.
- Nogle får uren hud. Så kan du tale med lægen om at få et andet mærke.
- Nogle oplever, at der går lang tid, før de får deres menstruation igen, efter de er holdt op med p-piller.
- Risikoen for at få en blodprop stiger en smule, når man bruger p-piller. Det taler lægen med dig om, inden du begynder på dem.

Sådan virker P-PILLER

- P-piller gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- P-piller påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- P-piller gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.

Alle tre mekanismer virker kun, så længe du tager p-pillerne, som du skal. Hvis du glemmer at tage en pille, eller hvis du dropper p-pillerne helt, kan du blive gravid.

Husk at ...

– p-piller ikke beskytter mod seksygdomme som hiv og klamydia.

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

Få mobilen til at hjælpe ...

Du kan bruge en app til at minde dig om at tage en p-pille, udskifte p-ring eller sætte nyt p-plaster på.

Find en påminder-app dér, hvor du plejer at hente dine apps. Du kan fx søge på p-piller påmindelse.



VIDSTE DU AT ...

– alkohol kan skade et foster lige fra starten af en graviditet.

Derfor skal du stoppe helt med alkohol, når du dropper at bruge prævention.



Hvis du GLEMMER ...

at tage en p-pille, skal du tage den, så snart du opdager det. Også selv om det betyder, at du skal tage 2 piller på samme dag.

Hvis der er gået mere end 1½ døgn (dvs. 36 timer) fra du tog den sidste pille, er I nødt til at bruge anden prævention i de næste 7 dage – fx kondom. For så kan du nemlig ikke regne med, at pillerne beskytter dig imod graviditet i den uge. Hvis der er færre end 7 piller tilbage i pakningen, når du glemmer en pille, så start på en ny p-pillepakke uden at holde pause.

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.

Se også afsnittet om nødprævention side 32.



Vær SIKKER

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 – heller ikke i pillepausen.



Når p-piller IKKE bør bruges

Før du starter på p-piller, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-piller. Lægen vil bl.a. spørge, om der er nogen i din familie, der har fået blodpropper i en ung alder, om du selv eller nogen i nærmeste familie har migræne, eller om du selv har problemer med helbredet. Så kan det nemlig være, det er bedst, at du får en anden prævention end p-piller.

Nogle former for medicin nedsætter virkningen af p-piller. Det gør fx visse typer af antibiotika, sovemidler og medicin mod epilepsi. Hvis du gerne vil have p-piller, og samtidig bruger medicin, skal du tale med din læge om det. Hvis du allerede bruger p-piller: læs også brugsanvisningen i pakken.

Mini-piller

Mini-piller indeholder et hormon, der forhindrer graviditet.

NÅR MINI-PILLER ER SÆRLIG VELEGNEDE

- Du har nemt ved at huske at tage en pille på samme tidspunkt hver eneste dag.
 - Du kan ikke tåle almindelige p-piller, som indeholder hormonet østrogen. Mini-piller indeholder ikke østrogen.
 - Du ammer.
-

Samme tid hver dag

Med nogle mini-piller er det vigtigt, at du husker at tage pillen på samme tid hver dag. Tidspunktet må ikke variere mange timer, afhængigt af, hvilket mærke du bruger. Ellers bør du bruge en anden form for prævention.

Hvordan?

Du kan få recept på mini-piller hos lægen eller på en præventionsklinik. Mini-pillerne kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges mini-piller

Du skal tage mini-pillerne uden pause hver dag på samme tidspunkt, også når du bløder.

Hvis du tager den første mini-pille på første menstruationsdag, så indtræder beskyttelsen med det samme. Hvis du starter på 2.-5. menstruationsdag, går der 7 dage, før du er beskyttet mod graviditet.



👍 **Fordele**

- Mini-piller indeholder ikke hormonet østrogen, som nogle ikke kan tåle.
- Mini-piller giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- Mini-piller fungerer ikke så 'mekanisk' som fx kondom og pessar – beskyttelsen mod graviditet er der altid (hvis du har husket at tage pillerne).

👎 **Ulemper**

- Din menstruation kan blive uregelmæssig, den kan helt udeblive eller der kan komme pletblødning.
- Nogle får også vægtstigning, brystspænding, hovedpine, humørsvingninger og uren hud.
- De fleste typer mini-piller skal indtages på præcis samme tidspunkt hver dag.





HUSK AT ...

mini-piller ikke beskytter
mod seksygdomme.

Så brug også kondom, hvis du har
fået ny kæreste, eller hvis du
har skiftende partnere.

Sådan virker MINI-PILLER

Mini-piller gør slimen i livmoderhalsen sej, så sædceller ikke kan trænge igennem.

Slimhinden i livmoderen ændrer sig, så det bliver sværere for et befrugtet æg at sætte sig fast.

Nogle mini-piller forhindrer desuden, at du får ægløsning. Den virker altså som en almindelig p-pille.



Vær SIKKER

Hvis du tager mini-pillerne efter anvisningen, er der ca. 98 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

Mini-piller beskytter ikke mod seksygdomme.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du glemmer en mini-pille, skal du straks tage den næste mini-pille i pakken. Fortsæt med at tage pillerne som sædvanligt.

Hvis der er gået mere end 3 timer efter den tid, hvor du plejer at tage pillen (hvis det er Mini-Pe®), er du ikke beskyttet mod graviditet i de næste 2 døgn (48 timer). Brug anden prævention så længe, fx kondom.

For mini-pillen Cerazette® gælder, at hvis der er gået mere end 12 timer, efter du skulle have taget din pille, kan sikkerheden være nedsat, og I skal bruge kondom de næste 7 dage. Læs brugsanvisningen eller spørg lægen eller på apoteket. Læs også om nødprævention side 32.

P-ring

P-ringen er en bøjelig plastikring, som sættes op i pigens skede. P-ringen frigiver to hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-RINGEN ER SÆRLIG VELEGNET

- Du vil gerne have en helt sikker prævention.
- Du har ofte uregelmæssige eller stærke blødninger og har brug for hjælp til at regulere dem.
- Du har ofte stærke smerter ved menstruation og har brug for enten at undgå blødning eller have færre smerter.

P-ringen er særlig velegnet, hvis du gerne vil slippe for at huske at tage en p-pille hver dag. P-ringen kan du nøjes med at tænke over 2 gange om måneden: når den skal sættes på plads, og når den skal ud igen i forbindelse med din månedlige blødning.

Hvordan?

Recept på p-ringen kan du få hos lægen eller på en præventionsklinik. Ringen kan du købe på apoteket og selv sætte op. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges p-ringen

Du starter med at bruge p-ringen på den første dag af din menstruationsperiode.

Du skal skubbe p-ringen op i skeden (læs nedenfor). Herefter skal p-ringen blive siddende uafbrudt i 3 uger.

Efter 3 uger fjerner du ringen og holder pause i en uge. I pausen vil du normalt få din blødning. P-ringen virker også i denne uge.

Efter 7 dage sætter du en ny ring op og lader den sidde i 3 uger osv.

Sådan sætter du p-ringen op

- Vælg en bekvem stilling. Du kan ligge ned, sidde på hug eller stå op med det ene ben på toiletsædet.
- Hold p-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.

Sådan fjerner du p-ringen

- Vær sikker på, at du fjerner p-ringen på den samme ugedag, som den blev indsat. Du kan indstille en alarm på din mobiltelefon, så du bliver mindet om det automatisk, eller du kan downloade en medicin-husker-app.
- Bøj pegefingern ind under ringen eller tag fat i ringen med pege- og langfinger og træk den ud. Pres eventuelt lidt, som når du skal have afføring.
- Skyl ikke p-ringen ud i toilettet. Den kan stoppe afløbet. Læg hellere p-ringen i den genlukkkelige foliepakke og smid den i skraldespanden.

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 kommet eller ikke er stoppet.



Fordele

- P-ringen virker fra den første dag, hvis du sætter den op som beskrevet i brugs-anvisningen.
- P-ringen giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- Du skal kun sørge for prævention før og efter din månedlige blødning.
- Ringen er let at sætte op og fjerne, og den mærkes ikke, når den sidder rigtigt.
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se side 21.

Ulemper

- P-ringen kan i starten give pletblødninger, udflåd, kvalme, brystspænding, hovedpine og humørsvingninger. Disse bivirkninger bliver som regel mindre efter ca. 3 måneder.
- P-ringen er noget dyrere end p-piller.
- Risikoen for at få en blodprop stiger en smule, når man bruger p-ring. Det taler lægen med dig om, inden du begynder at bruge den.

Sådan virker P-RINGEN

- P-ringen gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- P-ringen påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- P-ringen gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.



Vær SIKKER

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



Hvis noget går GALT ...

P-ringen kan falde ud ved samleje. Der sker intet ved det, den skal blot sættes på plads igen med det samme.

Hvis ringen er ude mere end 3 timer, svarer det til, at en p-pille er glemt, og I skal bruge kondom de næste 7 dage.

Hvis du har glemt at sætte p-ringen op og alligevel har samleje: Så har du brug for nødprævention. Læs mere side 32.



Når p-ring IKKE bør bruges

Før du starter på p-ring, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-ring.

Hvis du ikke bryder dig om at bruge tamponer, skal du måske vælge en anden form for prævention.

HUSK AT ...

P-ringen ikke beskytter
mod seksygdomme.

Hvis du har skiftende partnere,
eller din partner har det,
så brug også kondom.

P-plaster

P-plasteret er et plaster, som pigen sætter på huden. Plasteret frigiver to slags hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-PLASTER ER SÆRLIG VELEGNET

- Du har brug for at regulere dine blødninger – eller mindske dem.
- Du har ofte stærke smerter ved menstruation og har brug for enten at undgå blødning eller have færre smerter.
- Du vejer under 90 kilo.

P-plasteret er særlig velegnet, hvis du gerne vil slippe for at tage en p-pille hver dag.

Hvordan?

Du kan få recept på p-plaster hos lægen eller på en præventionsklinik. P-plasteret kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges p-plaster

Det første plaster sætter du på første dag i din menstruationsperiode. Så er du beskyttet mod graviditet med det samme. Tryk kanterne godt fast, så plasteret ikke falder af. Og tjek en gang om dagen, om plasteret sidder, hvor det skal.

En gang om ugen, på samme ugedag, skifter du plasteret ud med et nyt fra pakken. Dette gør du i 3 uger i træk.

Efter de 3 uger holder du en plaster-pause, hvor du normalt får en blødning. P-plasteret virker også i disse 7 dage.

Efter de 7 dage sætter du igen et nyt plaster på. Dette gør du hver uge 3 uger frem, hvorefter der igen er pause.

OBS: Hvis du ikke får startet på første menstruationsdag første gang, du anvender p-plasteret, skal du de første 7 dage bruge kondom. Dette gælder kun for det første p-plaster.



Hvis du skifter fra p-piller, skal du sætte det første plaster på den dag, du skulle være startet med en ny p-pille pakke.

Hvor skal plasteret sættes?

Du kan sætte det flere steder:

- På balderne
- På maven
- På overkroppen – men aldrig på brysterne
- Yderst på overarmen.

Det er vigtigt, at huden er ren og tør, dér hvor du sætter plasteret. Huden må ikke være irriteret og rød, og du skal ikke lige have smurt huden med bodylotion eller andre cremer.

Det kan være en god idé at skifte mellem flere placeringer – fx skiftevis højre og venstre overarm – for at undgå, at huden bliver irriteret af plasteret. Nogle er allergiske over for plasteret.

👍 Fordele

- P-plasteret virker fra den første dag, hvis du sætter det på som beskrevet i brugsanvisningen.
- P-plasteret giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- Du skal kun sørge for prævention en gang om ugen, nemlig når plasteret skal skiftes.
- Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se side 21.

👎 Ulemper

- P-plasteret kan - ligesom p-piller - give brystspænding, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger.
- Plasteret er noget dyrere end p-piller.
- Der kan komme hudirritation der, hvor plasteret sidder. Skift evt. mellem flere placeringer.
- Risikoen for at få en blodprop stiger en lille smule.

Sådan virker P-PLASTER

- P-plaster gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- P-plaster påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- P-plaster gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.

HUSK AT ...

p-plasteret ikke beskytter
mod sexsygdomme.

Hvis du har skiftende partnere,
eller din partner har det,
så brug også kondom.



Vær SIKKER

P-plaster er næsten 100 % sikkert, hvis du bruger det korrekt.



Hvis noget går GALT ...

Hvis plasteret har løsnet sig helt eller delvist i mere end et døgn, er der risiko for, at du kan blive gravid.

Sæt straks et nyt plaster på og benyt kondom de næste 7 dage.

Læs i øvrigt brugsanvisningen eller spørg lægen eller på apoteket. Læs også om nødprævention side 32.



Når p-plaster IKKE bør bruges

Før du starter på p-plaster, vil lægen tale med dig for at Hvis du har tendens til allergiske hudreaktioner, vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention.



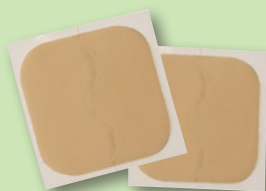
At bløde eller ikke bløde?

Hvis du bruger p-piller, p-ring eller p-plaster, har du mulighed for at udskyde din menstruation. Du kan blot springe pausen over og fortsætte direkte med en ny pakning.

Der gælder dog 2 vigtige regler:

1. Du må aldrig have *mindre* end 21 dage i træk med p-piller, p-ring eller p-plaster.
2. Du må aldrig have *mere* end 7 dage med pause.

Begge dele kan føre til, at du ikke er beskyttet imod graviditet. Tal med lægen, hvis du bliver i tvivl om, hvordan du udskyder eller regulerer din menstruation.



P-stav (hormonstav)

P-staven kaldes også et implantat eller en hormonstav. Det er en lille plast-stav, der sættes ind under huden på overarmen. Her frigiver den et hormon, som forhindrer graviditet.

NÅR P-STAVEN ER SÆRLIG VELEGNET

- Du kan ikke tåle p-piller, p-ring eller p-plaster, som indeholder hormonet østrogen.
 - Du vil gerne slippe for at tage p-piller eller sørge for andre former for prævention. Når først p-staven er sat ind, behøver du ikke tænke mere på prævention de næste 3 år.
-

Hvordan?

Du skal henvende dig til en læge eller på en præventionsklinik. Efter lokalbedøvelse sætter lægen p-staven ind under huden på din overarm.

Sådan bruges p-staven

Staven skal indsættes inden for de første 5 dage af din menstruation. Selve indsættelsen tager kun et øjeblik, og når staven først er placeret, skal du ikke gøre mere. Staven virker i 3 år, før den evt. skal udskiftes. P-staven kan fjernes igen af en læge, når som helst du ønsker det.



HUSK AT ...

p-staven ikke beskytter
mod seksygdomme.
Hvis du har skiftende partnere,
eller din kæreste har det,
så brug også kondom.

👍 **Fordele**

- P-staven beskytter mod graviditet i 3 år.
- Du behøver ikke tænke på prævention, når staven først er placeret.
- Når p-staven er fjernet, kan du igen blive gravid.
- Staven kan også bruges, hvis du ikke tåler hormonet østrogen.

👎 **Ulemper**

- P-staven kan give pletblødninger, kvalme, brystspænding, hovedpine og humørsvingninger.
- Nogle får blødningsforstyrrelser som pletblødninger eller uregelmæssige blødninger. Hos nogle udebliver menstruationen helt.
- Du kan få uren hud.
- Muligvis kortere virkning, hvis du er overvægtig – tal med lægen.

Sådan virker P-STAVEN

- P-staven gør slimen i livmoderhalsen sej, så sædceller ikke kan trænge igennem.
- P-staven frigiver gradvist et hormon, som forhindrer, at du får ægløsning.





Vær SIKKER

P-staven er næsten 100 % sikker, hvis den er indsat korrekt.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du har store gener af p-staven, kan du henvende dig til en læge for at få den fjernet.



Når p-plaster IKKE bør bruges

Før du får p-staven sat ind, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-stav.

P-SPRØJTE

P-sprøjten er en anden præventionsmetode til dig, der gerne vil slippe for at tage p-piller hver dag eller ikke kan tåle hormonet østrogen. Den går ud på, at du får en hormonindsprøjtning hver 3. måned. Det kan foregå hos lægen eller på en præventionsklinik. Når p-sprøjten er givet, bliver hormonet i kroppen i ca. 3 måneder. Man kan ikke fjerne hormonet før tiden, fx med medicin.

P-sprøjten er meget sikker, men kan give uregelmæssige blødninger.

Spiral

Spiralen er en lille T-formet plastikstav, som lægen sætter ind i livmoderen via skeden og livmoderhalsen. Spiralen forhindrer, at en graviditet udvikles. Der findes to typer: Kobberspiralen og hormonspiralen.

NÅR SPIRALEN ER SÆRLIG VELEGNET

- Du kan ikke tåle eller bruge andre præventionsformer.
- Du har brug for sikker prævention, som ikke kræver opmærksomhed, når først den er sat på plads.
- Du ammer

Hvis du samtidig har kraftige menstruationer, kan du få en hormonspiral, som gør blødningerne svagere.

Hvordan?

En læge fører spiralen ind i livmoderen ved hjælp af et lille indføringshylster. Det kan godt mærkes, men du kan få lokalbedøvelse.

Spiralen kan typisk blive siddende i 3-8 år, afhængigt af typen. Spiralen har en tynd tråd, som hænger lidt ned i skeden. Tråden mærkes ikke ved samleje. Tråden bruges, når spiralen skal kontrolleres eller fjernes – det sker hos lægen.

Alle unge kvinder kan bruge spiral, også dem der ikke har været gravide eller født. Tal med lægen om det.



HUSK AT ...

spiralen ikke beskytter
mod seksygdomme.
Hvis du har skiftende partnere,
eller din kæreste har det,
så brug også kondom.

👍 Fordele

- Spiralen kræver ikke daglig indsats og virker typisk 3 til 5 år, afhængigt af type.
- I længden er spiral den billigste, sikre præventionsform.
- Spiralen kan fjernes af lægen når som helst.
- Hormonspiralen kan gøre menstruationen mindre kraftig eller få den til at forsvinde.
- Begge spiraler egner sig til kvinder, der ammer.

👎 Ulemper

- Spiralen egner sig ikke, hvis du fornylig har haft underlivsbetændelse.
- Kobberspiralen kan give smerter og kraftigere menstruationer.
- Hormonspiralen kan i starten give brystspænding, hovedpine, uregelmæssig menstruation og uren hud.
- Spiralen kan i meget sjældne tilfælde falde ud i forbindelse med en menstruation eller ved tamponbrug, uden at du mærker det. Hvis din menstruation ikke kommer til tiden, skal du altid tjekke, om du er gravid. Hvis du kan føle spiraltrådene i toppen af skeden, er spiralen der stadig. Er du i tvivl, skal du kontakte lægen.



Sådan virker SPIRAL

Kobberspiral: Kobberspiralen påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Kobberet påvirker også sædcellerne, så de ikke kan befrugte ægget. Kobberspiralen kan give flere menstruationssmerter og kraftigere blødninger. Der findes en lille kobberspiral, som kan bruges af kvinder, der ikke har født. Kobberspiralen virker i 5-8 år.

Hormonspiral: Hormonspiralen frigiver langsomt et hormon, som påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Samtidig påvirker hormonet slimen i livmoderhalsen, så sædceller ikke kan trænge igennem.

Der findes flere slags hormonspiraler. De holder mellem 3 og 5 år.



Vær SIKKER

Spiralen er næsten 100 % sikker.



Hvis noget går GALT ...

Det er en god ide at aftale en kontrolltid hos din læge nogle måneder efter, at spiralen er sat op. Få lægen til at tjekke igen, hvis menstruationen skulle udeblive senere.

Pessar

Et pessar er en lille gummiskål, der smøres med en sæddræbende creme. Når pigen sætter den op i skeden, forhindrer den sædcellerne i at nå frem til ægget og befrugte det.

NÅR PESSAR ER SÆRLIG VELEGNET

- Du ønsker ikke prævention med hormoner og kan heller ikke bruge spiral.

Pessar er en god, gammel præventionsform, som måske kan virke klodset og besværlig i brug. Det er dog en god mulighed, hvis du ikke kan tåle andre præventionsformer.

Hvordan?

De fleste piger kan bruge pessar. Du skal have taget mål til pessaret, inden du køber det første gang. Ellers virker det ikke optimalt. Du kan få taget mål hos lægen eller på en præventionsklinik. Det sker ved en underlivsundersøgelse. Pessaret kan du derefter købe på apoteket. Pessar skal bruges sammen med sæddræbende creme, som du også kan købe på apoteket eller over nettet. Når du kender størrelsen på dit pessar, kan du også købe dét over nettet.

Før samleje smører du pessaret med sæddræbende creme og sætter det op i skeden. Se på brugsanvisningen hvordan, og øv dig nogle gange, indtil du bliver sikker. Går der mere end 2 timer, fra du har sat pessaret op, til du har samleje, skal ny sæddræbende creme sprøjtes op. Det samme gælder, hvis du har flere samlejer i træk.

Pessaret skal blive siddende under hele samlejet og mindst 6 timer efter, så den sæddræbende creme kan virke. Af hygiejniske grunde skal pessaret fjernes senest 12 timer efter samleje. Pessaret fjernes ved at trække det ud med en finger.

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

👍 **Fordele**

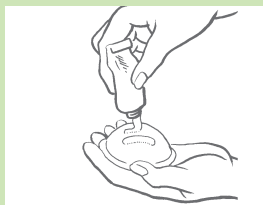
- Når pessaret sidder rigtigt, kan det ikke mærkes.
- Pessaret kan sættes op 2 timer før det seksuelle samvær, så I undgår afbrydelse af selve samlejet.
- Pessaret påvirker ikke hormonerne i din krop.

👎 **Ulemper**

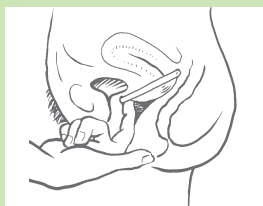
- Man skal huske at sætte pessaret op før samleje. Husk sæddræbende creme.
- Der indføres ekstra creme, hvis I går i seng sammen igen hurtigt efter.
- Pessaret egner sig ikke, hvis man er overfølsom over for gummi eller sæddræbende creme.



Kort og godt om PESSAR



Smør pessaret med sæddræbende creme på begge sider og på kanten og før pessaret ind gennem skedeindgangen og skub det opad og bagud



Skub med en finger den forreste kant op bag ved kønsbenet



Vær SIKKER

Hvis du bruger pessaret rigtigt og hver gang, er du ca. 90 % sikret mod graviditet.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du har glemt at bruge pessaret, bør du bruge nødprævention. Læs mere side 32.



HUSK AT ...

Pessar beskytter først og fremmest mod uønsket graviditet. Brug kondom, hvis du også vil beskytte dig mod seksygdomme.

Usikre metoder

Der findes metoder, der er så usikre, at de ikke kan anbefales til nogen.

De bør **kun** bruges, hvis du ikke har andre muligheder. Risikoen for at blive gravid er alligevel stor. Så hvis du har brugt en af de usikre metoder, har du bagefter brug for nødprævention, se side 32. Og så kunne du jo lige så godt have anskaffet prævention i første omgang.

Afbrudt samleje

Penis trækkes ud af skeden før udløsning, så der ikke kommer sæd op i skeden. Der må hverken komme sæd på partnerens kønsdele eller i skeden. Det er dog svært at forhindre, for så snart penis får rejkning, kan der komme sædvæske ud.

Hvis I har samleje mere end én gang, skal man tisse af, og penis skal vaskes mellem samlejerne. Metoden er meget usikker og kræver, at man har fuld kontrol over sin sædafgang. Metoden beskytter ikke mod seksydomme.

(Såkaldt) sikre perioder

Sikre perioder betyder, at man kan have ubeskyttet sex på de dage i cyklus, hvor der er mindst risiko for at blive gravid. Til gengæld undgår man samleje fra 2 dage før ægløsning til 2 dage efter ægløsning, hvor risikoen for graviditet er størst.

Metoden er meget usikker og kræver helt regelmæssig menstruation og stort kendskab til sin cyklus. Alligevel er der ingen sikkerhed for, at graviditet undgås. Metoden beskytter ikke mod seksydomme.

Nødprævention

Hvis I lige efter et samleje får mistanke om, at 'det er smuttet' med præventionen, har I brug for nødprævention. Der findes to former for nødprævention.

Spiral som nødprævention

Pigen kan hurtigst muligt, og senest 5 dage efter det ubeskyttede samleje, få sat en kobberspiral op hos lægen. Kobberspiralen forhindrer, at et befrugtet æg sætter sig fast i livmoderen og udvikler sig til et foster. Der findes spiraler, som også kan anvendes af helt unge, der ikke har været gravide. Læs mere side 26.

Spiralen kan blive siddende som almindelig prævention i 3-8 år, afhængigt af typen. Fordelen ved denne form for nødprævention er, at den både virker nu og fremover.

Piller som nødprævention

Der er to typer fortrydelsespiller, der kan købes uden recept. Den ene type kan tages indenfor 3 døgn efter det ubeskyttede samleje. Den anden type virker i 5 døgn efter det ubeskyttede samleje.

Tag pillerne hurtigst muligt, helst inden for det første døgn efter samlejet og læs brugsanvisningen grundigt. Fortrydelsespiller kan give uregelmæssige menstruationer, særligt hvis du har taget pillerne ofte. Derfor er det vigtigt at tage en graviditetstest 3 uger efter samlejet. Tal med en læge om, hvilken præventionsform der er bedst for dig. Nødprævention er kun en NØDLøsning.

Nødprævention beskytter ikke mod seksygdomme. I er heller ikke beskyttet mod den graviditet, der kan opstå, hvis I har ubeskyttet samleje, efter pillerne er taget.

Underlivsundersøgelse

Sådan foregår en underlivsundersøgelse.

Undersøgelsen foretages oftest af en læge (i nogle tilfælde af en jordemoder eller en sygeplejerske). Lægen vil fortælle, hvorfor det er en god ide at undersøge dig, og hvordan det foregår.

Hvis du er nervøs, så fortæl det. Som regel tager en underlivsundersøgelse kun nogle få minutter.

Du skal først tage tøjet af underkroppen. Hvis du har en kjole eller en lang trøje på, føler du dig ikke så nøgen. Du kan også bede om at få et håndklæde eller et tæppe over dig.

Du skal derefter lægge dig på et undersøgelsesleje med benene ud til hver side i to benstøtter.

Lægen undersøger dig først udvendigt, og fører derefter et instrument forsigtigt ind i skeden, så livmoderhalsen kan ses.



Alle, der ikke har prøvet en underlivsundersøgelse før, er lidt usikre på, hvad der skal ske. Du kan tage en person med, som du er tryk ved. Vedkommende kan stå ved dit hovedgærde.

Det kan godt spænde lidt, men det plejer ikke at gøre ondt. Lægen kan tage en prøve med en vatpind for at tjekke, om du har en klamydiainfektion.

Til sidst føler lægen på underlivet både indvendigt og udvendigt. Lægen føler størrelsen af din livmoder, og hvis du er gravid, kan lægen skønne nogenlunde, hvor langt du er henne. Det er også overstået på et øjeblik.

Hvis det er første gang

Både du selv og lægen kan gøre meget for, at det ikke bliver ubehageligt:

- Fortæl lægen, at det er første gang, du bliver undersøgt i underlivet.
- Hav en veninde eller din mor med, hvis det gør dig mere tryk.
- Tøm blæren inden undersøgelsen, så spænder det mindre.
- Prøv at slappe af og gøre enden tung.

Er du blevet UØNSKET GRAVID?

Du kan være gravid, hvis du har haft sex uden prævention, og du er gået nogle dage over tiden.

Du kan finde ud af, om du er gravid ved at købe en graviditetstest fx på et apotek. Læs brugsanvisningen nøje, før du bruger testen.

Hvis du er gravid, er det vigtigt at komme til lægen hurtigt. Lægen er vant til at rådgive unge i din situation. Lægen har tavshedspligt.

Gå til lægen – også hvis du alligevel ikke er gravid. Lægen kan hjælpe dig med prævention, så du ikke kommer i samme situation igen.



Abort

Hvis du er blevet gravid og ikke ønsker at få barnet, kan du få foretaget en abort. Beslutningen om abort kan være svær. Det er vigtigt at tale med én, du har tillid til.

Hvornår?

En abort skal foretages inden udgangen af 12. graviditetsuge. Tidligt i graviditeten er der nemlig mindst risiko ved indgrebet. De 12 uger skal regnes fra sidste menstruations første dag.

Er du længere henne i graviditeten, kan du dog ansøge om at få abort, hvis der er stærke grunde til ikke at gennemføre graviditeten. Tal med lægen om det.

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre skrive under på en anmodning om abort. Man kan dog ansøge om abort uden at blande forældrene ind i det. Tal med lægen om det. Lægen har tavshedspligt.

Hvordan?

Skynd dig til lægen. Her kan du få en støttesamtale. Det har du krav på. Hvis du vælger at få abort, henviser lægen til et sygehus eller en gynækolog, som kan foretage aborten. Du kan også gå direkte til gynækologen. De fleste gynækologer behøver du ikke blive henvist til, når det drejer sig om abort.

To metoder

Der findes to abort-metoder:

Medicinsk abort foregår ved, at du får to slags medicin. Først medicin, der får graviditeten til at stoppe – og 1-2 dage efter medicin, der får livmoderen til at tømme sig. Du skal ikke hel-bedøves ved en medicinsk abort, men du kan få smertestillende medicin.

Kirurgisk abort foregår ved, at du først bliver bedøvet. Derefter tømmes din livmoder for graviditetsvævet ved hjælp af et lille sug. Det hele varer 10-15 minutter, og du mærker ikke noget imens.

Vil du vide mere?

Søg på hjemmesiden www.abortnet.dk

Sexsygdomme

Alle kan være uheldige at få en sexsygdom, hvis de har sex med andre. Man kan have en sexsygdom uden at vide det. Gå til lægen og bliv testet, hvis du har mistanke om, at du er smittet.

En sygdom, der smitter ved sex

Nogle sygdomme overføres fra den ene person til den anden ved seksuel kontakt. Derfor kaldes de for sexsygdomme. Nogle sexsygdomme kan dog også smitte gennem blod eller i forbindelse med fødsel og amning.

Sikker sex

- Sikker sex er sex med sig selv eller cypersex.
- Sikrere sex er sex med kondom, og når I kæler med hinanden.

De fleste sexsygdomme smitter ved, at der er kontakt mellem parternes slimhinder, dvs. den hud som sidder inde i skeden, under forhuden på penis og i endetarmen.

Når slimhinderne berører hinanden, kan smitte overføres. Det kan også ske, hvis I bruger sexlegetøj.

Du kan beskytte dig mod at blive smittet med en sexsygdom. Det gælder om at undgå slimhindekontakt. Det er også vigtigt, at der ikke kommer sæd eller skedesekret ind i hinandens kroppe dvs. skede, endetarm eller mund.

Kondom beskytter effektivt mod de fleste sexsygdomme og uønsket graviditet, når kondomet bruges under hele samlejet. Ved nogle sexsygdomme, fx kønsvorter og herpes, er risikoen for smitte mindre, hvis man bruger kondom. Men kondomet beskytter kun det område, det dækker.

Ikke alt, hvad der svier, skyldes en sexsygdom

Man kan godt have fx svien, kløe og udflåd, uden at der er tale om sexsygdom. En af de almindeligste årsager er svampeinfektion (candida) eller skedekatar, som ikke er sexsygdomme, se side 41.



SIKKER SEX er

- at bruge kondom fra start til slut på samlejet
- at onanere hinanden
- at kæle og kærtegne hinandens kroppe
- at tungekysse.



Bliv TJEKKET

Bliv tjekket hos lægen, hvis du tror, du kan have en seksygdom. Du kan også blive tjekket på et Checkpoint (AIDS-Fondets testcentre) eller på en Præventions- og Rådgivningsklinik (Sex og Samfunds klinikker). Se webadresser side 48.

Dine fordele ved at gå til lægen:

- Du kan blive behandlet.
 - Du undgår, at seksygdommen bliver værre.
 - Du giver ikke smitten videre til andre.
 - Du nedsætter risikoen for, at seksygdommen ødelægger din evne til at få børn senere hen.
-

Kan det være en sexsygdom?

Tjek her, hvis du er i tvivl, om du er smittet. Husk også at gå til lægen. Sexsygdomme kan behandles. Din partner skal også behandles, hvis han/hun er smittet.

Klamydia

Klamydia er en bakterie. Den er årsag til en af de mest almindelige sexsygdomme blandt unge. De fleste, der er smittet med klamydia, mærker ikke noget. Men der kan også være tegn på sygdom ved fx

- Svie når du tisser, måske udflåd fra urinrøret
- Måske smerter i pungen hos drenge
- Udflåd fra skeden hos piger
- Pletblødning eller uregelmæssig menstruation.

Klamydia er let at behandle med medicin. Tal med din læge om at blive undersøgt, hvis du har mistanke om klamydia. Undersøgelsen foregår ved en urinprøve eller en vatpindeprøve. Hvis du ikke bliver behandlet i tide, kan du som pige få underlivssmerter, der ikke forsvinder igen. Både drenge og piger kan senere få problemer med at få børn.

Kønsvorter – kondylomer

Kønsvorter er små vortelignende knopper, der skyldes en virus. Kønsvorter er meget udbredt, især blandt unge.

Kønsvorterne sidder oftest omkring endetarmsåbningen og på kønsdelene. Hos nogle kan de også sidde indvendigt på livmodermunden. Som regel mærker

du ikke noget, hvis du har kønsvorter.

Kønsvorter smitter ved sex. Du bliver ikke smittet fra toiletsæder, håndklæder eller ved at kysse på munden. Efter at man er smittet med kønsvorter, kan der gå flere måneder eller år, før der begynder at komme vorter. Derfor kan det være umuligt at vide, hvornår man er blevet smittet og af hvem.

Kønsvorter behandles med pensling, frysning eller fjernes ved en mindre operation. Der kan gå lang tid, før behandlingen fjerner kønsvorterne helt. Brug kondom, hvis du har kønsvorter eller er i behandling for dem. Selv om kønsvorterne er forsvundet, kan de godt komme igen. Kønsvorter er ofte svære at komme af med – men kan godt forsvinde af sig selv.

Kondom beskytter til en vis grad mod kønsvorter. Men beskyttelsen findes kun dér, hvor kondomet dækker. Sidder kønsvorterne et andet sted, fx på testiklerne, kan smitten godt overføres.

HPV-vaccination nedsætter risikoen for at få kønsvorter.

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 ned-sætte kvinders evne til at få børn.

Mycoplasma er en bakterie, som kan give samme symptomer som klamydia. Hos kvinder er det udfåad og smerter i underlivet. Hos mænd er det typisk svie i og udfåad fra urinrøret.

Mycoplasma er let at behandle med antibiotika. Tal med din læge om at blive undersøgt, hvis du har mistanke om mycoplasma. Undersøgelsen foregår ved en urinprøve eller en vatpinde-prøve. Hvis du ikke bliver behandlet i tide, kan du få underlivssmerter, der ikke forsvinder igen.

Herpes

Herpes viser sig som forkølelsessår og som sår på kønsdelene. Tegn på herpes er rødme, kløe, smerter og svie på kønsdelene og eventuelt hævede kirtler i lysken. Senere kommer der små væskefyldte blærer.

Herpesvirus gemmes i kroppen og kan ikke helbredes. De fleste herpes-udbrud er dog lette og kræver ingen behandling. Men der findes behandling, som kan holde udbrud nede. Tal med lægen om det. Du kan være smittet med herpesvirus uden at få udbrud.

Herpes er smitsom, når der er udbrud med sår, hvad enten det er forkølelsessår om munden eller sår på kønsdelene. Hvis du har forkølelsessår og samtidig har oralsex, kan herpes på læberne smitte til kønsdelene. Og omvendt.

Kondom beskytter mod herpes, men kun på det område, det dækker. Undgå oralsex hvis du eller din partner har

forkølelsessår. Du kan købe creme mod herpes og lokalbedøvende creme på apoteket.

Hiv og aids

Hiv er en virus, der ødelægger kroppens evne til at bekæmpe infektioner. Hiv kan, hvis man ikke bliver behandlet, føre til den alvorlige sygdom aids. De færreste får symptomer lige efter, at de er smittet med hiv. Først når virus efter flere år har udviklet sig til aids, kommer der alvorlige infektioner og sygdomme.

Hiv findes især i blod, sæd og skede-sekret. Hiv kan smitte, hvis I har sex uden kondom.

Hiv kan også smitte, hvis man får blod med hiv-virus direkte ind i sin blodbane, fx hvis narkomaner deler kanyler.

Gå til lægen, hvis du er i tvivl, om du er smittet med hiv. En blodprøve kan vise, om du er smittet.

Hiv og aids kan endnu ikke hel-bredes. Den nyeste behandling kan udskyde, at hiv udvikler sig til aids – men behandlingen har bivirkninger og skal vare livet ud.

HPV

HPV (human papillomavirus) er en stor gruppe virus, der smitter ved ubeskyttet sex. HPV er meget udbredt og giver ikke altid symptomer. Infektionen forsvinder ofte af sig selv efter 8-12 måneder.

Men nogle typer af HPV-virus smit-ter, så der udvikles kønsvorter. Andre typer kan give celleforandringer i liv-moderhalsen, som på langt sigt kan føre til livmoderhalskræft.

Alle får i 12-årsalderen tilbud om en gratis HPV-vaccination. Spørg din praktiserende læge, hvis du er i tvivl. Eller find flere oplysninger om vaccinationen på www.sst.dk

Gonorré

Gonorré skyldes en bakterie og kan behandles med antibiotika. Tegn på gonorré er udflåd samt svie, når du tisser. Men ofte er der ingen tegn på, at man er smittet. Hvis sygdommen ikke behandles, kan det give problemer med at få børn senere, ligesom ved klamydia. Sygdommen er sjælden i Danmark, men i de seneste år er der set en stigning i antallet af smittede – også blandt unge.

Syfilis

Syfilis skyldes en bakterie. Sygdommen er alvorlig, og hvis den ikke bliver opdaget i tide, kan den brede sig til hele kroppen. Det første tegn er et lille hårdt sår, der ikke gør ondt, men som kommer ca. 3 uger efter, man er smittet. Såret kan sidde på kønsdelene eller et andet sted. Syfilis kan behandles med antibiotika. Du kan beskytte dig mod syfilis ved at bruge kondom. Men hvis syfilis-såret sidder et sted, der ikke er dækket af kondomet, kan du godt blive smittet alligevel. Syfilis er sjælden i Danmark.

Candida – er ingen seks sygdom

Candida er en gærsvamp, som kan give:

- Unormalt meget udflåd, der er tykt, hvidligt og klumpet
- Kløe og svie på de ydre kønsdele, specielt omkring skedeåbningen

- Der kan komme små hvidlige pletter på penishovedet.

Candida kan behandles med stikpiller, creme eller tabletter. Partneren skal ikke have behandling, medmindre der er tegn på candidainfektion. Candida er ingen seks sygdom.

Skedekatar – er ingen seks sygdom

Skedekatar kan vise sig som unormalt meget, ofte tyndt og gråligt udflåd, der kan lugte grimt. Der kan være kløe og svie omkring skedeåbningen.

Skedekatar skyldes, at de normale bakterier i skeden er erstattet af andre bakterier. Skedekatar behandles med piller eller med creme, der anbringes i skeden. Partneren skal ikke behandles. Skedekatar er ikke en seks sygdom.

Blærebetændelse – er ingen seks sygdom

Hvis der er bakterier i urinblæren, får man blærebetændelse. Tegn på blærebetændelse er, at man skal tisse hele tiden, at det svier eller gør ondt, når man tisser (“tisse glasskår”), og urinen kan være uklar og lugte grimt. Blærebetændelse kan sprede sig, så man får urinvejsinfektion med høj feber og smerter i lænden. Blærebetændelse er mest udbredt blandt kvinder. Du kan forebygge blærebetændelse ved at tisse, efter du har haft samleje. Blærebetændelse behandles med antibiotika. Partneren skal ikke behandles. Blærebetændelse er ikke en seks sygdom.

Kropslex

Tjek her, hvis du har spørgsmål om alt fra dine bryster udseende, til hvornår du mon holder op med at vokse.

Bryster

Pigers bryster vokser helt frem til 18-års-alderen eller længere. Hos mange bliver brysterne ømme, mens de vokser. Ofte vokser brysterne ikke i samme takt – der kan i perioder være forskel på størrelsen. Forskellen udjævnes dog normalt med tiden.

Mange piger er utilfredse med deres bryster og overvejer at få dem opereret. Hvis du overvejer operation, er det en god ide at vente, til brysterne er færdigudviklede. Og vær meget opmærksom på at finde en klinik, der har erfaring med den slags operationer og får gode anmeldelser. Brystkirurgi har store økonomiske og fysiske konsekvenser langt ud i fremtiden. Det kan lægen fortælle dig mere om.

Også drenge kan opleve, at brystvævet vokser en smule – det hæver og kan gøre ondt. I langt de fleste tilfælde forsvinder hævelsen af sig selv efter kort tid. Ellers tal med din læge.

Bumser

Bumser skyldes betændelse i hudens porrer og opstår bl.a. på grund af hormonforandringer. Stress og nervøsitet kan forværre 'bumseanfaldene', især hvis man piller i dem. Bumser skyldes ikke dårlig hygiejne. At man vasker huden

med vand og mild sæbe kan ikke forhindre bumser i at udvikle sig. Men det kan fjerne overflødig hudfedt og mindske risikoen for, at hudorme udvikler sig til bumser. Det er dog en balance, da brug af sæbe flere gange dagligt kan sætte talgproduktionen yderligere i vejret. Spørg på apoteket eller hos lægen hvis du er generet af bumser. Der findes creme og medicinsk behandling, som kan hjælpe.

Erektion

Alle kan få rejsning, og når det sker, fyldes kønsorganerne med blod og svulmer. Det kan ske ved den mindste seksuelle påvirkning eller antydning eller helt uden seksuel påvirkning, fx ved rystelser i transportmidler eller berøringen fra et stykke stof. Det kan ske på alle mulige tidspunkter. Det er helt almindeligt.

Rejsning af penis er mest tydelig. Klitoris – som svarer til drengens penis – kan vokse en smule. Men størst reaktion er der indvendigt, hvor skedevæggene svulmer op og begynder at producere slim, så der bliver fugtigt i skeden og i skridtet.

Hormoner

Du er i disse år meget påvirket af hormoner, fysisk og psykisk. Progesteron

og østrogen er kvindelige hormoner. Testosteron er mandligt. Hvis du ofte bliver i dårligt humør, irriteret eller vred uden en ydre årsag, kan det fx skyldes store udsving i din hormonbalance. Din fysiske og seksuelle udvikling er under indflydelse af hormonforandringerne.

Hygiejne

Du har sikkert bemærket, at din krop udsender andre duftstoffer, end da du var barn. Både behagelige og mindre behagelige. En ny slags sved produceres bl.a. under armene og ved kønsorganerne. Hvis du ikke vasker dig hver dag, dannes der bakterier, som får sveden til at lugte dårligt. For begge køn gælder det, at kønsorganerne bedst holdes rene med lunkent vand alene.

Hvis din penis har forhud, skal den trækkes tilbage og området vaskes hver dag – helst kun med vand, da sæbe kan irritere den sarte hud. Bliver dette område ikke vasket hver dag, kan der opstå infektion og lugt.

Det samme gælder for piger. De ydre kønsorganer (men ikke de indvendige) bør holdes rene med lunkent vand. Sæbe, stramme trusser af kunststof og tamponer/meget sugende menstruationsbind kan forstyrre den sarte balance og give kløe og ubehag.

Hårvækst

Mange unge fjerner deres kropsbehåring. Hvis du gør det, skal du være opmærksom på hygiejnen, da der kan opstå irritation og bylder i huden. Det er vigtigt at vaske området grundigt både før og efter hårfjerning for at forebygge dette.

Får en pige meget kraftig hårvækst – fx i ansigtet – er det en god idé at lade lægen se på det. Der er mulighed for behandling.

Kønsorganer

Størrelsen af penis varierer meget.

I slap tilstand måler penis på oversiden fra spidsen til roden ca. 4-12 cm. Men når penis bliver stiv, vokser den til ca. 8-18 cm. Nogle er mindre, andre større – det er normalt.

Drengens penis vokser frem til 20-års-alderen. Testiklerne har sjældent samme størrelse, og det er almindeligt, at den venstre hænger lidt lavere end den højre. Det er også normalt, at drengens penis er lidt skæv til en af siderne, når den bliver stiv. Nogle drenge har det, der kaldes en krummerik, dvs. en krumning (eller 'knæk') på penis på mindst 30 grader. Hvis det er tilfældet, bør der søges læge.

Nogle har svært ved at trække forhuden tilbage – det kaldes forhudsfor snævring. Problemet kan hos nogle løses ved at anvende glidecreme, som smøres på penis, og så kan forhuden som regel forsigtigt masseres længere og længere tilbage. Vær dog opmærksom på, at hvis det lykkes at få forhuden tilbage, og den ikke kan komme frem igen, så kan blodet ikke løbe fra penishovedet, og det kan være smertefuldt.

En anden mulighed er at lade lægen se på det. Under lokalbedøvelse kan der laves et lille snit i forhuden, og det løser som regel problemet.

Hos piger ses i skridtet de ydre og indre kønslæber. Fortil er en hudfold,

som delvist dækker klitoris. Så kommer urinrørsåbning og skedeindgang. Bagtil er mellemkødet og til sidst endetarms-åbningen.

Det er helt almindeligt, at de inderste kønslæber er længere end de yderste. Ofte har højre og venstre kønslæber forskellige størrelser. Fortil, hvor kønslæberne mødes, sidder klitoris og gemmer sig under en hudfold. Den har, som drengens penis, et skaft og et hoved - blot meget mindre. Hovedet er på størrelse med en ært eller lidt mindre - og er meget følsomt. Ved seksuel stimulation svulmer klitoris lidt og kan føles tydeligere.

LGBTQ+

LGBTQ står for de engelske ord Lesbian, Gay, Bi, Transgender og Queer. Nogle gange skriver man et plustegn efter Q for at vise, at der findes flere kategorier end homo-, bi-, trans- og queerpersoner.

At man er transperson, betyder for det meste at man ikke føler sig som det køn, man blev tildelt ved fødslen.

Queer betyder, at man ikke ønsker at identificere sig med de uskrevne regler for køn, seksuel orientering eller hvem man kan være sammen med. Det kan fx være, at du ikke føler, at du har én speciel seksuel orientering eller føler dig som ét specielt køn. Det sidste kan også kaldes nonbinær. Se også afsnittet om Seksuel orientering.

Du har ret til at leve, som du vil, og du kan få hjælp, hvis du har brug for det. Læs mere om køn og seksualitet på Sex & Samfunds hjemmeside, www.sexogsamfund.dk

Lægen

Din praktiserende læge (og skolelægen og skolesundhedsplejersken) kan hjælpe med svar på de spørgsmål, som du kan have i forbindelse med den fysiske og psykiske udvikling.

Hvis du ikke har lyst til at søge rådgivning om prævention hos familiens læge, kan du vælge enhver anden praktiserende læge til dette formål.

Det koster ikke noget. Der findes også særlige præventionsklinikker flere steder i landet – se:

www.praeventionsguide.dk eller www.sexlinien.dk

Mad og motion

Du kan selv gøre meget for, at din krop skal udvikle sig på en god måde: Spis sundt og vær fysisk aktiv.

Spis sundt: Det er vigtigt med en almindelig, sund og varieret mad med 6 stykker grønt og frugt om dagen, godt med groft brød og kartofler suppleret med fisk, æg eller magert kød. Spar på fedt og sukker – også sodavand med sukker. Sluk tørsten i vand – spar på sukkerholdige sodavand som bare tilfører din krop en masse unødvendige kalorier.

Vær fysisk aktiv: Din krops muskler, led og knogler udvikler sig meget nu. Og den krop, du udvikler nu, vil du have glæde af resten af livet. For at den skal blive stærk og fungere godt, er det nødvendigt at røre sig i mindst 60 minutter om dagen – og gerne længere. Det er vigtigt, at du er så aktiv, at du får pulsen i vejret og bliver varm i kroppen.

Menstruation

En menstruationscyklus styres af hormoner. Cyklus løber over ca. 28 dage, og i den periode sker en række forandringer i kroppen. Længden af din cyklus kan variere. I begyndelsen kan menstruationerne komme meget uregelmæssigt, og det er ikke unormalt, at der går et år eller mere, før menstruationerne kommer regelmæssigt.

Pigen har to æggestokke, og fra disse frigøres ægcellerne – normalt en ægcelle om måneden. Det kaldes ægløsning. Hvis du har samleje på dette tidspunkt, og der sker en befrugtning, sætter ægget sig fast i slimhinden på livmoderens 'væg', og du er gravid. Hvis ægcellen ikke bliver befrugt, dør den. Nogle dage senere bliver ægcellen udstødt sammen med slimhinden i livmoderen. Det er menstruationen.

Menstruations-'blod' kan være rødt eller brunt og består af slimhinde, blod og anden væske (det er normalt, at der er 'klumper' i). Nogle bløder i ganske få dage, andre i op til en uge. Hvis der er smerter under menstruationen, kan det hjælpe med motion, øvelser og afspænding. Ved svære smerter er et besøg hos lægen en god idé. P-piller kan nogle gange hjælpe.

Hvis du har regelmæssig menstruation, og din menstruation er forsinket i mere end nogle få dage, må du tænke på, om du kan være gravid. Du kan købe en graviditetstest i supermarkeder og på apoteket. Se også side 32.

Onani

Onani er at tilfredsstille sig selv seksuelt. Man kan onanere med hånden eller bruge forskellige hjælpemidler. Onani er en god måde at lære sin krop og seksualitet at kende på. Man kan få erfaringer med, hvad der føles rart, og blive bedre til at styre sin udløsning. Hvis man har lyst, kan man også øve sig i at rulle et kondom på.

Orgasme

Orgasme opleves som ekstremt fysisk velbehag samtidig med rytmiske sammentrækninger af musklerne i underlivet pga. øget blodtilførsel. Det kan føles som om, det dunker, gyser og ryster i kroppen.

Efter orgasmen slapper musklerne af, og blodtilførslen bliver normal. Så føler man sig som regel afslappet, rolig og træt. Der bliver frigjort en masse hormoner i kroppen, som også kan fylde dig med energi.

Hos drenge kan der følge en sædudløsning med, men man kan også have sædudløsning uden nødvendigvis at opleve en orgasme.

Orgasme opnås som regel ved stimulering af kønsorganerne. For at få orgasme – både alene og med en partner – er det vigtigt at kende sin krop, vide hvordan man bedst kan lide at blive stimuleret, og hvad der ophidser én. Hvor hurtigt eller nemt man opnår orgasme er meget individuelt. Der er ingen opskrift på, hvordan man gør. Nogle kan fantasere sig til en orgasme, men de fleste har brug for en eller anden form for berøring.

Samtykke til sex

Sex er kun sex, når det er med samtykke. Ellers er det ikke sex, men overgreb eller voldtægt - det er bestemt ved lov. Samtykke kan være tydelige signaler om, at man gerne vil fortsætte med sex, fx berøringer, gensidige kys osv. Eller man kan sige det med ord.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt din partner giver sit samtykke, så spørg, fx: "Er du o.k.?", "Er det her o.k. med dig?"

Sex skal være baseret på tryghed og respekt. Begge parter skal være med i det uden at føle sig presset psykisk eller fysisk. Du har altid lov til at sige nej til sex, hvis du mister lysten eller føler, at dine grænser bliver overskredet. Så sig tydeligt fra.

Seksuel debut

Ifølge dansk lov skal man være 15 år, før man har sex med en anden.

Men det betyder ikke, at du har lyst til at have sex, lige når du bliver 15 år. Nogle har lyst til sex før, andre har lyst senere. Det vigtigste er, at når du på et tidspunkt har sex, er det fordi du selv er klar til det.

Du behøver ikke skynde dig. Ca. halvdelen af unge på 16 år har ikke haft sex endnu.

Seksuel orientering

Seksuel orientering handler om, i hvilken retning en persons romantiske og seksuelle længsler går. Bliver man seksuelt tiltrukket af mennesker med det samme køn som en selv, det modsatte køn eller tiltrækkes man af personer uanset køn?

De almindeligste typer seksuel orientering:

Homoseksuel: En person, der tiltrækkes af personer af samme køn. En pige, der er tiltrukket af piger, kan kalde sig lesbisk. En dreng, der er tiltrukket af andre drenge, kan kalde sig bøsse.

Heteroseksuel: En person, der er tiltrukket af personer af det modsatte køn.

Biseksuel: En person, der kan blive tiltrukket af personer uanset køn.

Herudover kan en person, der ikke oplever seksuel tiltrækning til andre mennesker, kalde sig asexuel.

Det er almindeligt at spekulere over sin seksualitet, men du behøver ikke lægge dig fast på en seksuelle orientering. Det kan være, at din seksuelle orientering ikke har nogen bestemt retning. Eller det kan være, at din seksualitet ændrer sig i løbet af dit liv. Hvis du har haft sex med en person af ét køn, betyder det ikke nødvendigvis, at du nu og altid vil have den bestemte seksuelle orientering.

Hvis du oplever at have en bestemt seksuel orientering, kan du føle, at det er vigtigt at fortælle andre om den. Det kaldes at springe ud. Hvis det er svært eller føles umuligt at springe ud, kan du få hjælp. Det kan være, hvis din familie eller venner fx synes, at det er forkert at være homoseksuel. Du bestemmer selv, hvad du vil fortælle om din seksuelle orientering og til hvem.

Det er aldrig forkert at være homoseksuel, biseksuel eller andet.

Og det er en alvorlig forbrydelse, hvis nogen udsætter dig for fysisk eller

psykisk vold pga. din seksuelle orientering. Det kaldes hadforbrydelser.

Vi lever i en tid, hvor der er plads til seksuel mangfoldighed, og du har ret til at elske og være sammen med lige den person, du vil – så længe den anden også har lyst. Det står i loven. Se også afsnittet om LGBTQ og kønsidentitet.

Stemmen

Hos både drenge og piger bliver stemmen dybere. Pigers stemmer bliver sjældent mere end en enkelt eller to toner dybere. Drenges stemmer kan falde en hel oktav. Hos nogle drenge medfører den pludselige ændring, at stemmen kan blive svær at styre. Den 'knækker over' og kan blive hæst. Det går dog over igen.

Sædafgang

Drenge får ind imellem sædafgang i søvne. De vågner og opdager måske, at der er kommet sæd på lagnet, fordi de har haft udløsning.

Udflåd

De fleste piger har lidt udflåd fra skeden som tegn på, at hormonproduktionen er normal, og kroppen fungerer, som den skal. Udflåd renser skeden, og i løbet af pigens cyklus kan udflåddet ændre konsistens og mængde.

Det er en god idé at lægge mærke til, om udflåddet pludselig ændrer farve, lugter grimt eller bliver klumpet, eller om skeden eller området omkring kønslæberne begynder at svie eller klø. Det kan være tegn på en infektion. Tal med lægen.

Udvikling

Mange unge tænker på, om de er for tidligt eller sent på den i fysisk udvikling. Du kan eventuelt spørge din forælder af samme køn om, hvordan udviklingen forløb for ham eller hende. Den slags kan være arveligt. Hvis du stadig er bekymret, kan du spørge din læge, skolelægen eller skolesundhedsplejersken. De har tavshedspligt.

Vægt

Alle mennesker har forskellig kropsbygning. Derfor kan man ikke sige, hvor meget hver enkelt skal veje. Hvis du bevæger dig nok - dvs. ½-1 time om dagen - og spiser sundt, vejer du sikkert det, du skal.

Hvis du synes, din vægt forhindrer dig i at gøre det, du har lyst til - eller hvis der er noget ved din krop, du bekymrer dig om, er det altid en god ide at snakke med dine forældre eller lægen.

Vækst

Piger vokser som regel indtil 18-årsalderen. Væksten er dog størst lige omkring tidspunktet for den første menstruation og aftager derefter meget. Efter 15-årsalderen vokser piger kun 1-3 cm mere (i gennemsnit).

Drenge kommer ofte først i gang med deres vækstspurt i 14-15-årsalderen. De vokser, til de er omkring 20 år. Efter 15-årsalderen kan drenge godt vokse 10 cm eller mere. Drenge, der ikke er så høje, vokser som regel mest. Hvis du er bekymret for din krop, kontakt lægen eller skolesundhedsplejersken.

Vil du VIDE MERE?

Få mere at vide om prævention og seksygdomme på

- www.sst.dk
- www.sexlinien.dk
eller tlf. 70 20 22 66 hverdage kl. 15-19.
- www.aidsfondet.dk/checkpoint#
eller søg på Checkpoint - test og rådgivning
tlf. 33 91 11 19 hverdage kl. 10-14
- www.sexogsamfund.dk
– her finder du bl.a. Sex og Samfunds
præventions- og rådgivningsklinikker
rundt om i landet.

Salg af kondomer på nettet

- www.condomeriet.dk
- www.kondomaten.dk



DIN PRÆVENTIONSGUIDE

© Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen 2020
10. udgave, 1. oplag, 2021

ISBN (trykt version): 978-87-93940-22-2

ISBN (elektronisk version): 978-87-93940-23-9

Manuskript og redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion til denne udgave: Gabriela Rehfeld, jordemoder,
par- og psykoterapeut, klinisk sexolog
Helga Gimbel, overlæge, forskningslektor, dr. med.

iStock foto: sarra22 / DragonImages / Tassii / RapidEye /
martin-dm / Martin Dimitrov / Brainsil / jacobblund / nemke /
lukas_zb / Goodboy Picture Company / FatCamera

Tegninger/ikoner: Møllers Grafisk tegnestue, Hans Møller /
Graphic Vision / Foci / Peter Dyrvig Grafisk Design

Grafisk tilrettelæggelse: Peter Dyrvig Grafisk Design

Tryk: Stibo Complete

DIN PRÆVENTIONSGUIDE er udarbejdet af
Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte
fra Sundhedsstyrelsen.

Kan bestilles hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Telefax 35 43 02 13
E-mail: kfs@sundkom.dk
Hjemmeside: www.kfsbutik.dk

Din PRÆVENTIONSGUIDE

Find den præventionsform, som passer bedst til dig:

- Har du tit brug for prævention – eller sjældent?
- Er du den glemsomme type eller god til at huske p-pillerne?

Læs også om:

- Nødprævention
- Sexsygdomme
- Graviditet og abort
- Kroppen – fra dine brysters udseende til hvornår du mon holder op med at vokse.

*Kan læses nu
- eller gemmes
til senere brug ...*