

OM  
PREVENSJONS  
MIDLER



INTET  
INFORMASJONSHEFTE  
OM PREVENSJONSMIDLER  
KAN FÅ MED ALT.

**D**et lar seg ikke gjøre å si hvilken metode som er best når det gjelder å unngå å bli med barn. Menneskene er altfor forskjellige. Det som er bekvemt og hensiktsmessig for en, kan være vanskelig og ubehagelig for en annen. I dette lille heftet kan du imidlertid lese om hvilke metoder som finnes, om deres fordeler og ulemper og hvordan de fungerer. På grunnlag av dette kan du danne deg en mening om hvilken metode som passer deg best.

Enhver kvinne har rett til å få barn når hun selv ønsker det.

Ethvert barn har rett til å være ønsket. Dette gjør det viktig at hver enkelt er klar over sitt ansvar og så langt som mulig tar de nødvendige forholdsregler for å unngå en uønsket graviditet. Ingen prevensjonsmetode er 100 % sikker, men p-piller, brukt på riktig måte, kommer så nær som det går an.

Vi håper du skal få et harmonisk og fint samliv, uten frykt for uønskede barn. Selv om menneskene er forskjellige, kan du føle deg så trygg som det går an å bli om du bruker noen av de prevensjonsmidler som vi presenterer her, og er omhyggelig med å følge bruksanvisningene.

## HVORDAN MANNEN OG KVINNEN FUNGERER.

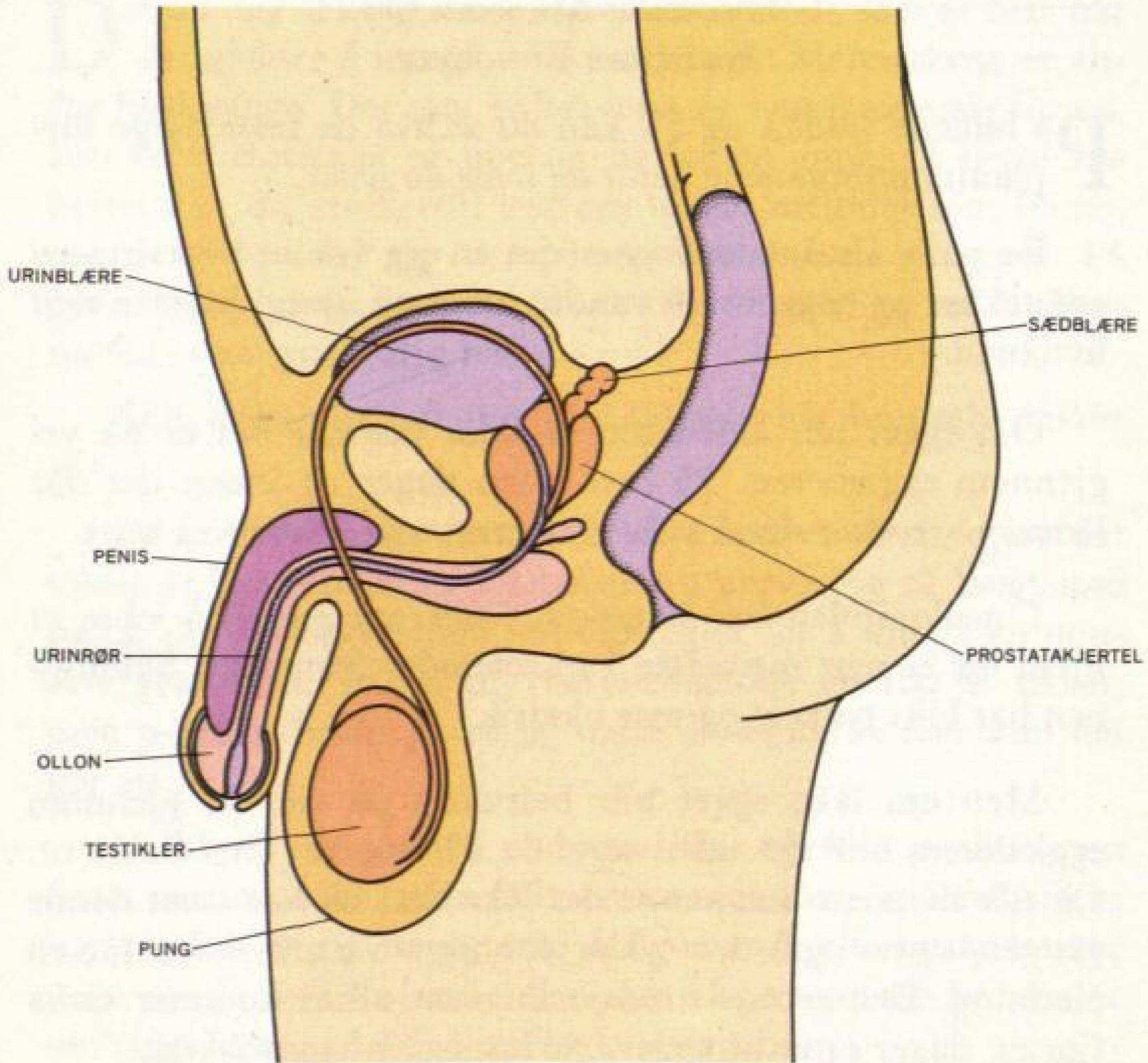
**P**å bildene (side 4 og 5) kan du se hva de forskjellige forplantningsorganene heter og hvor de sitter.

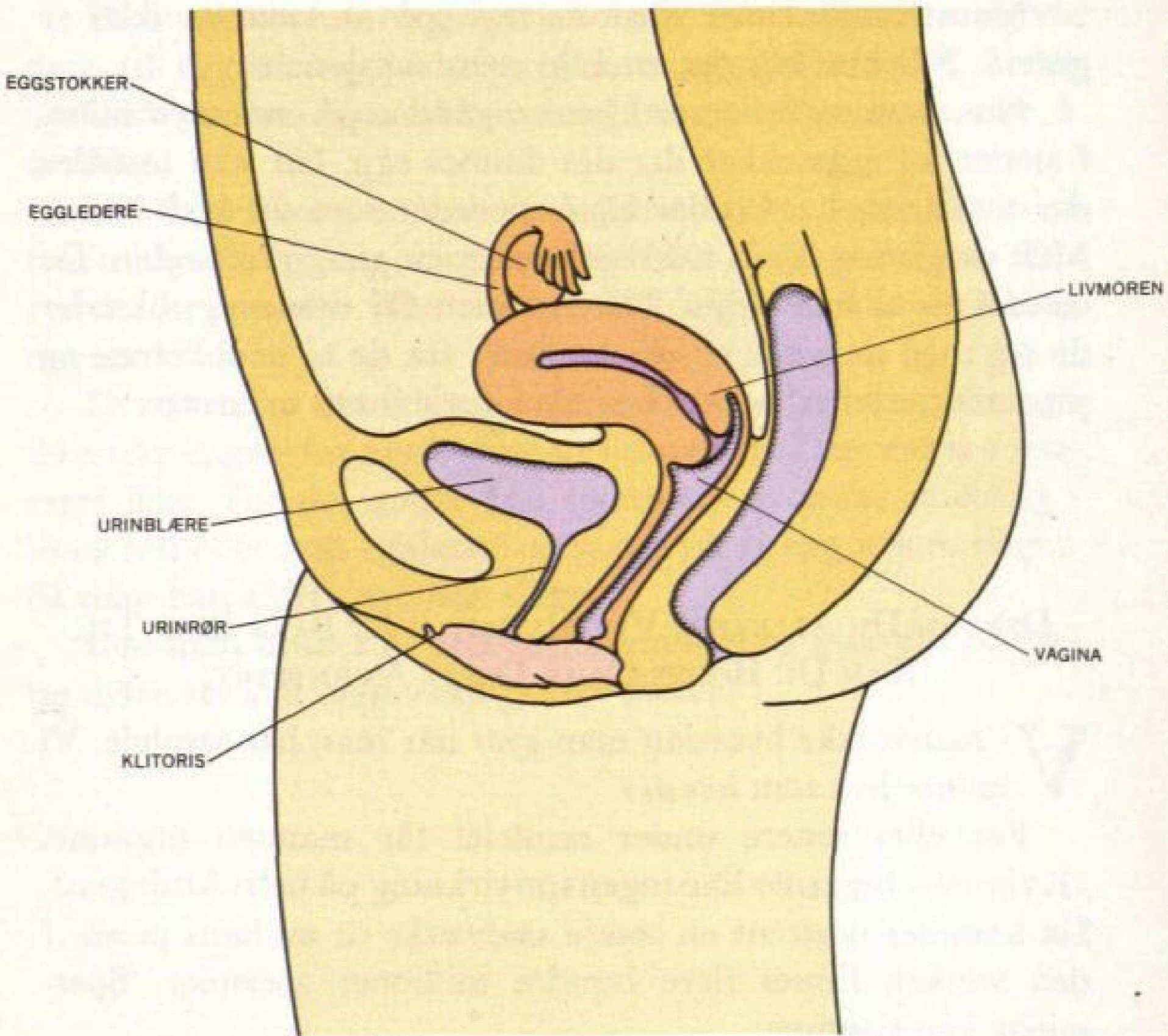
En gang i måneden løsner det et egg fra en av kvinnens eggstokker og begynner å vandre langs en av egglederne mot livmoren.

Om egget blir befruktet, så skjer det når det er på vei gjennom egglederen. På bare noen dager og innen det når livmoren, rekker det å vokse seg mer enn dobbelt så stort.

I mellomtiden har livmoren forberedt seg til å være et hjem for et nytt menneske i ni måneder framover. Slimhinnen har blitt tykkere og mer blodrik.

Men om ikke egget blir befruktet på sin vei gjennom egglederen, blir det ikke værende i livmoren. Det støtes ut. Og når livmoren merker at det ikke skal bli noe barn denne gangen, støtes også den tykke slimhinnen ut, kvinnen får en blødning. Det er menstruasjonen som alltid kommer cirka fjorten dager etter at egget har løsnet fra eggstokken.





Menstruasjonen er altså et tegn på at kvinnen ikke er gravid. Når hun blir det, uteblir menstruasjonen.

Hos mannen fungerer kjønnsorganene på en annen måte. I stedet for eggstokker der det dannes egg, har han testikler der det dannes sædceller eller spermier som de også kalles. Men de gir seg ikke i vei regelmessig en gang i måneden. De dannes jevnt hele tiden. Når mannen får utløsning, blander de seg med sædvæsken som kommer fra de to sædblæreene og prostatakjertelen, og alt tømmes ut gjennom urinrøret.

**DERSOM DU ALLEREDE VET HVORDAN ET BARN BLIR TIL,  
KAN DU HOPPE OVER DETTE AVSNITTET.**

**V**i mener ikke hvordan man *gjør* når man har samleie. Vi mener hva som *hender*.

Før eller senere under samleiet får mannen orgasme. (Kvinnens orgasme har ingen innvirkning på befruktningen). Da kommer omtrent en teskje sædvæske ut av hans penis. I den væsken finnes flere hundre millioner spermier. Spermierne kan svømme.



De svømmer nå ivrig for å komme inn i livmoren og videre til egglederne på jakt etter et egg å befrukte. I det øyeblikk en av dem lykkes, begynner et nytt menneske å utvikles.

Nå er det bare en enkelt dag hver måned det finnes et fruktningsdyktig egg innen rekkevidde for spermene. Betyr det at kvinnen ikke risikerer å bli gravid alle de andre dagene?

Dessverre er det ikke så enkelt. For det første vet hun jo ikke når dagen for eggløsningen inntreffer. Den merkes som regel ikke. For det andre kan spermene svømme omkring i livmoren eller i en eggleder og vente på et egg i flere dager. Så man kan aldri være helt sikker.

Om man bruker et prevensjonsmiddel og gjør det på riktig måte, da kan man være ganske sikker.

## P-PILLEN:

**P**-pillen er en liten tablett som kvinnen tar på samme måte som en vitaminpille. Det er egentlig en måte å lure kroppen på. Når du er gravid, øker kroppens egen produksjon av to hormoner (østrogen og progesteron). De betyr at ingen egg forlater eggstokkene under svangerskapet.

P-pillen inneholder disse to hormonene. Når de kommer ut i kroppen, reagerer den som om du var gravid. Det blir ingen eggløsning. Altså kommer det ikke fram noe egg som spermene kan befrukte. Du kan således ikke bli gravid.

Du tar en pille hver dag i tre uker. Den fjerde uken tar du ingen. Da får du som regel menstruasjon. Så begynner du på nytt igjen.

## FORDELER:

**H**vis du tar P-pillene etter bruksanvisningen, kan du være helt sikker på ikke å bli gravid. Det er ikke nødvendig med spesielle forberedelser før et samleie. Du som lider av menssmerter blir oftest kvitt disse. P-pillen gjør også at menssen blir regelmessig.

## ULEMPER:

**P**-pillen passer de fleste, men det kan oppstå bivirkninger. Ettersom de påvirker hormonbalansen på lignende måte som når du er gravid, er det ikke rart om du skulle få noen symptomer som de plagene gravide har. Kvalme eller sprenning i brystene f.eks., men det bruker å gå over raskt, og det er langt fra alle som kjenner noe. Andre typer av bivirkninger kan forekomme.

Legen din kan avgjøre om du kan bruke P-pillen eller ikke, og hvilket slag du bør bruke. Du må forøvrig gå til lege for å få resept når du vil kjøpe P-piller.

Selv om P-pillen ikke passer for alle, regnes den som et meget bra og sikkert prevensjonsmiddel, og brukes av millioner av kvinner over hele verden.

## MINIPILLEN:

**M**inipillen tar du på samme måten som den vanlige P-pillen, med den forskjellen at du tar den hver dag uten å gjøre noe opphold. Det er viktig at minipillen tas på omtrent samme tidspunkt hver dag.



Den inneholder bare ett av de to hormonene. Derfor fungerer den ikke riktig på samme måten. Minipillen virker i første rekke på slimet i livmorhalsen som blir ugjennomtrengelig for spermene.

#### FORDELER:

**M**indre risiko for bivirkninger. Det er ikke nødvendig med spesielle forberedelser før et samleie.

#### ULEMPER:

**M**inipillen er ikke like sikker som den vanlige P-pillen. Men risikoen for å bli gravid om man tar minipillen er likevel meget liten. En forutsetning er selvfølgelig at du ikke sluntrer unna.

Akkurat som med P-pillen minsker sikkerheten en hel del om man glemmer å ta tabletten en dag. I så fall bør du bruke et annet prevensjonsmiddel i tillegg i to uker.

Minipillen kan for noen medføre uregelmessige mensblødninger. Og enkelte kvinner kan få besvær med småblødninger.

## SPIRAL:

**S**piralen er en liten gjenstand av plast med eller uten kobber som plasseres i livmoren. En liten tråd stikker som regel ut fra livmormunnen aller innerst i skjeden. Ingen vet nøyaktig hvordan og hvorfor den fungerer. En teori er at selv om et egg blir befruktet, kan det ikke feste seg og bli utviklet. Spiralen hindrer det.

Den må settes inn av lege, og deretter bør du gå til kontroll etter legens ordinasjon. Du kan selv av og til kjenne etter at spiralen sitter på plass. Med en finger kjenner du om tråden er der, men vanligvis vil hverken du eller din partner merke noe til den under samleiet.

## FORDELER:

**S**elv om sikkerheten ikke er 100 %, kan du være temmelig sikker på ikke å bli gravid om du har spiral.

Når den vel er på plass, behøver du ikke å tenke på annet prevensjonsmiddel. Intet å huske. Intet å ordne med før samleiet.

## ULEMPER:

**S**piralen må settes inn av lege. Det kan hende en sjelden gang at den støtes ut av livmoren, og da er beskyttelsen borte. Derfor bør du av og til kontrollere at den er på plass.

Mange får kraftige menstruasjoner. Det kan også hende at du får litt verk i ryggen, spesielt hvis du ikke har født barn tidligere. Men slike problemer går vanligvis snart over og ansees ikke for å være farlige.

## PREVENSJONSSKUM (P-SKUM):

**P**-skum føres inn i skjeden med en doseringsprøyte før samleiet. P-skummet inneholder et middel som stopper spermene, og da kan det ikke bli noen befruktning.

P-skum leveres i en aerosolflaske sammen med en doseringsprøyte. Du fyller doseringsprøyten, fører den inn i skjeden, og trykker ut skummet. Det hele tar bare noen sekunder. Utførlig bruksanvisning i hver pakke.

## FORDELER:

**P**-skum kan kjøpes uten resept på apotek. Det er ikke noe som skal tilpasses eller kontrolleres av helsepersonell.

Du behøver ikke tenke på prevensjonsmiddel annet enn like før samleiet.

Ingenting skal tas ut etter samleiet. P-skummet forsvinner umerkelig.

#### ULEMPER:

**P**-skummet er ikke 100 % sikkert (Likevel er risikoen for å bli gravid svært liten, og naturligvis kan sikkerheten økes om det brukes sammen med kondom). Det må ikke gå mer enn maksimalt en time mellom dosering og samleie.

På samme måte som f.eks. såpe, kan P-skum gi allergiske reaksjoner, kløe eller svie, hos enten mannen eller kvinnen.

Det er imidlertid ikke vanlig.

#### PESSAR:

**P**essar er en utprøvet prevensjonsmetode som har eksistert i mange år. Pessaret er en tynn, skålformet gummiduk omgitt av en myk, bøyelig ring. Det skal *alltid* brukes sammen med en sæddrepende krem.



Pessaret føres inn i skjeden og plasseres slik at det dekker livmormunnen. Det hindrer derved spermene i å komme direkte inn i livmoren, og gir den påførte sæddrepende kremen mulighet til å uskadeliggjøre spermene.

#### FORDELER:

**D**u behøver ikke tenke på prevensjonsmiddel annet enn når du skal ha samleie. Er det riktig innsatt, merker du det ikke. Du kan ha flere samleier uten å ta ut pessaret mellom hver gang, men du må føre inn en ny dose sæddrepende krem.

#### ULEMPER:

**P**essaret er et forholdsvis sikkert prevensjonsmiddel, men ikke 100 % sikkert.

Det må tilpasses av lege eller annet kvalifisert helsepersonell. Det finns flere størrelser, og det er viktig å få et som passer.

Innsetting og fjerning av pessaret kan synes litt besværlig for noen, men teknikken lærer du av den som tilpasser pessaret. Med litt øvelse bruker det å gå greit.

## KONDOM:

**K**ondom er det eneste prevensjonsmiddel som kan anvendes av mannen. Det er et tynt, smidig gummiovertrekk som tres over penis. Når mannen får utløsning, forblir sædvæsken i kondomet, og spermene kan således ikke befrukte noe egg.

## FORDELER:

**K**ondom kan kjøpes uten resept. Det gir en viss beskyttelse mot kjønnsykdommen gonorrhé.

En del kvinner synes det er godt å overlate ansvaret til mannen.

## ULEMPER:

**K**ondomer er ikke 100 % sikre, men risikoen er omtrent den samme som om du bruker P-skum eller pessar. (Risikoen er enda mindre om man kombinerer kondom med P-skum.)

Kondomet må settes på like før samleiet, og det kan føles som et forstyrrende avbrudd. Noen synes at kondom tar bort litt av følelsen.

Penis må trekkes ut umiddelbart etter samleiet. Ellers er det risiko for at kondomet glir av eller at spermene svømmer ut mellom kondomet og penis når penis mister sin stivhet. Der er også en liten risiko for at kondomet kan gå i stykker under samleiet.

#### ANDRE METODER:

**D**et du har lest om her, er de tekniske hjelpemidlene menneskene hittil har kommet fram til for å kunne planlegge sin familie. Som du forstår, finnes det ikke noe fullkomment prevensjonsmiddel. Alle har sine fordeler og ulemper. Men bruker du et av disse, er du ganske trygg.

I tillegg finnes det også noen andre måter å unngå graviditet på. Vi skal kort nevne dem, men vil ikke anbefale noen av dem.

#### ”SIKRE” PERIODER:

**M**etoden bygger på at det bare er en enkelt dag hver måned det er noe egg å befrukte. De andre dagene burde da være sikre. Men det er en veldig usikker metode,

selv om det finnes huskeregler å gå etter. F.eks. at eggløsningen skjer ca. 14 dager før neste menstruasjon begynner. Problemet er å vite nøyaktig når det vil bli. Selv om du har nokså regelmessige menstruasjoner, så kan de likevel variere. Stress f.eks. kan påvirke menstruasjonen.

Dessuten kan en spermie som har kommet opp i egglederen der befruktningen skjer, overleve flere dager. Det gjør ikke metoden sikrere.

#### AVBRUTT SAMLEIE:

**I**deen er enkel. Mannen drar ganske enkelt ut penis før sæduttømmningen. Metoden er svært usikker.

Det kan komme ut sædvæske av penis før orgasmen. Spermier som har havnet utenfor skjeden, men i nærheten, kan komme inn likevel. Og kanskje strekker ikke mannens viljestyrke til for å kunne trekke seg tilbake når samleiets høydepunkt nærmer seg.

Vanligvis finner verken mannen eller kvinnen denne metoden tilfredstillende. Den er dessuten den mest usikre av alle.

## STERILISERING:

**E**n del kvinner og menn som har fått de barn de ønsker seg, lar seg sterilisere. Det fordrer en mindre operasjon, men det innvirker ikke på seksuallivet etterpå.

## TOTAL AVHOLDENHET:

**E**gentlig er dette den eneste måten å være 100 % sikker på ikke å bli med barn. Men det ville også være å avstå fra noe som kanskje er det fineste som kan hende mellom to mennesker.

## YTTERLIGERE INFORMASJON

**Ø**nsker du ytterligere informasjon i disse spørsmål, kontakt da gjerne en lege eller annet kvalifisert helsepersonell.



DENNE BROSJYRE ER PUBLISERT  
AV ORTHO PHARMACEUTICAL,  
SOLLENTUNA, SVERIGE.

