

# HVAVETDUOM



PREVENSJON  
OG ABORT?

# Forord

Vi har gjennom flere års opplysningsarbeid og prevensjonsveiledning blant ungdom savnet et kortfattet hefte til utdeling. Dette heftet er derfor først og fremst beregnet på ungdom, men også ment som en hjelp til lærere, helsepersonell og andre som arbeider med ungdom. Ungdom får gjerne informasjon av hverandre, noe som ofte fører til misforståelser. Dette kan blant annet føre til feilbruk av prevensjon.

Med dette heftet ønsker vi å gi praktiske opplysninger og informasjon om

prevensjon  
graviditet  
abort

Vårt problem har vært å begrense stoffet, slik at det ble et hefte og ikke en bok, men som likevel gir svar på de mest vanlige spørsmålene ungdom har.

*Klinikk for seksuell opplysning*

Dette heftet er laget av:

Klinikk for seksuell opplysning (KSO)

Trondheimsveien 2, bygg B, 0560 Oslo

Telefon: 22 99 39 00

Faks: 22 99 39 01

[www.seksuellopplysning.no](http://www.seksuellopplysning.no)

Med økonomisk støtte og annen bistand fra:

Sosial- og helsedirektoratet

### Hva vet du om prevensjon og abort?

Bestillingsnummer: IS 2207

Bestilles gratis hos:

Sosial- og helsedirektoratet, Trykksaksekspedisjonen

Postboks 7000 – St. Olavs plass, 0130 Oslo

Telefon: 810 20 050

Faks: 24 16 33 69

E-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no)

### Redaksjonelt ansvarlige

1. utgave 1984

Rigmor Nielsen

2. utgave 1987

Guro Valen og Tone Ruud

3. reviderte utgave

Kirsti Myklestad og Solveig Hokstad

4. reviderte utgave.

Preben Aavitsland og Solveig Hokstad

6. reviderte utgave 2000

Siv Gamnes og Janet Taylor Tveit

7. reviderte utgave 2001.

Siv Gamnes og Janet Taylor Tveit

8. reviderte utgave 2003

Siv Gamnes og Arild Johan Myrberg

9. reviderte utgave 2006

Arild Johan Myrberg

Layout og produksjon

En Annen Historie AS, Oslo

Trykk

Nr. 1 Arktrykk, Mysen

Opplag

30.000

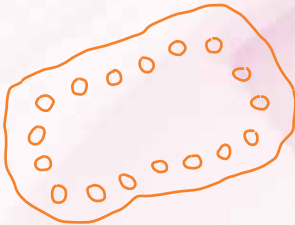
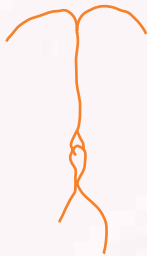
## Her får du hjelp:

- SUSS telefonen – 800 33 866 gratis opplysningstelefon om samliv og seksualitet. Åpen hver dag. Ring gjerne anonymt.
- Telefon for seksuell helse: 810 02 244. Rådgivningstelefon om samliv, seksualitet og reproduktiv helse.
- Helsestasjon for ungdom på nettet: [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no)
- Nyttig helseinformasjon og oversikt over hjelpetilbud for ungdom: [www.unghelse.no](http://www.unghelse.no)
- Vanlig allmennpraktiserende lege.
- Klinikk for seksuell opplysning (KSO) Trondheimsveien 2, bygg B, 0560 Oslo  
Telefon: 22 99 39 00  
Telefontid hverdager: kl. 9.00–15.00.  
Faks: 22 99 39 01  
E-post: [ksexo@online.no](mailto:ksexo@online.no)  
  
KSOs konsultasjonstid: Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 16.00–20.00.  
Oppmøte – ingen timebestilling – gratis.

# Innholdsfortegnelse

Hvilket prevensjonsmiddel er det beste?	2
Kondom	3
Femidom	6
P-piller	8
Minipiller	12
P-sprøyte	13
P-stav	15
P-ring	16
Spiral	17
Andre prevensjonsmetoder	20
Pessar	20
Digital måling	22
Usikre prevensjonsmetoder	23
Nødprevensjon	24
Sterilisering	25
Gravid	26
Abort	28
Underlivsundersøkelser	31
Mens-kalender	32

# Hvilket prevensjonsmiddel er det beste?



Ikke noe prevensjonsmiddel er det beste for alle.  
I dag finnes det flere midler (metoder) å velge mellom:

- Kondom
- Femidom
- P-piller
- P-sprøyte
- P-stav
- P-ring
- Minipiller
- Spiral
- Pessar



Det er viktig at du finner fram til det middelet som passer best for deg. Dette kan du finne ut i samråd med lege, helsesøster, jordmor eller sykepleier. Alle ansatte på legekantoret/helsestasjonen har taushetsplikt. Vi oppfordrer til selvbestemt prevensjon. Det betyr at du selv, når du har fått den informasjonen du trenger, velger den prevensjonsmetoden du synes er best. Noen ganger må man prøve seg fram. Husk at kondom og femidom beskytter mot å bli smittet av seksuelt overførbare infeksjoner. Kondom eller femidom bør derfor ofte brukes i tillegg til annen prevensjon.



# Kondom

Hva er kondom (kardong, dong, gummi)?

Kondom er en tynn gummihylse som rulles på penis når den er blitt stiv. Det hindrer sæden i å komme ut i skjeden, – eller anus.

Hvordan skal jeg bruke kondom?

Kondomet skal brukes under hele samleiet.

Før det rulles på, må forhuden trekkes tilbake.

De fleste kondomer – men ikke alle – har en liten beholder i tuppen som er beregnet på sæden.

**Husk alltid å klemme sammen tuppen pluss en fingerbredde før du ruller kondomet på.** Dette gjelder for alle typer kondomer. Det kan ellers lett danne seg en luftblære, slik at kondomet kan sprekke under samleiet.

Etter sædutløsning blir penis fort slapp igjen. Kondomet kan da lett gli av. Du må derfor ikke vente for lenge før penis trekkes ut.

**Husk: Før penis trekkes ut, må du gripe fast rundt kondomet, slik at det følger med ut samtidig.**

Hvorfor skal kondomet sitte på under hele samleiet?

Fordi:

- under samleiet utskilles slim fra urinrøret som kan inneholde sædceller.
- kondomet sitter bedre på når penis er tørr. Slim fra skjeden gjør penis glatt, slik at det er vanskeligere å få kondomet på. Det kan også lettere gli av under samleiet.
- kondom beskytter begge parter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

Har kondom spesielle fordeler framfor andre prevensjonsmidler?

Kondom beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner. Det beskytter også mot hiv-viruset.

**Kondom er et bra prevensjonsmiddel som også jenter lett kan skaffe seg.**

Er det noen bivirkninger ved bruk av kondom?

Bivirkninger er svært sjeldne, men gummiallergi (latex) kan forekomme. Det finnes latexfrie kondomer å få kjøpt på apotek. (Avanti fra Durex.)

Er kondom en sikker prevensjonsmetode?

Ja, brukt på riktig måte og under **hele** samleiet gir det god beskyttelse mot graviditet. Bruker du et sæddrepende middel sammen med kondomet vil sikkerheten øke.

Kan jeg bruke samme kondom flere ganger?

Nei. Ved nytt samleie – alltid nytt kondom.

Kan kondomet gå i stykker?

Ja, selv om alle godkjente kondomer er nøye kontrollert kan de gå i stykker under samleiet. Som regel skjer dette på grunn av uforsiktighet når man setter det på. Du kan for eksempel komme borti med skarpe negler eller glemme å klemme lufta ut av tuppen.

Hva gjør jeg hvis kondomet går i stykker?

Dersom kondomet «sprekker» kan du redusere risikoen for graviditet ved å bruke nødprevensjon. Kuren bør påbegynnes så fort som mulig innen 72 timer, dvs. tre døgn etter samleiet. Kan kjøpes reseptfritt på apotek. Et sprukket kondom gir ingen beskyttelse mot seksuelt overførbare infeksjoner.

Hvor lenge kan kondomer oppbevares?

Pakkene er datostemplet. Dette gjelder for lagring i normal værelses-temperatur eller kjøligere. Blir kondomene for gamle kan gummien bli sprø og sprekker lettere. Det samme skjer hvis de blir liggende for varmt over tid. Kondomer skal heller ikke brukes sammen med oljeholdige kremer, det ødelegger gummien.

Hvor får jeg kjøpt kondomer?

På alle apotek.  
I kiosker og på bensinstasjoner.  
I de fleste dagligvareforretninger.  
I automater.  
Postordreforretninger (se annonser i avisa).  
Alle helsestasjoner for ungdom og utekontakten deler ut gratis kondomer.

Er det noen aldersgrense ved kjøp av kondom?

Nei.

Femidom

Hva er femidom?

Femidom er et «kondom» for jenter. Det er en liten plastpose med en ring i hver ende som settes inn i skjeden. Den hindrer sæden i å komme videre opp i livmoren.

Hvordan skal jeg bruke femidom?

Femidom skal brukes under hele samleiet. Det settes på plass i skjeden før samleiet begynner. Ringen som er i den enden der posen er tett, skal settes inn i skjeden. Den andre ringen, der det er åpning på posen, vil henge utenfor skjedeåpningen.

Har femidom spesielle fordeler fremfor andre prevensjonsmidler?

Ved riktig bruk gir femidom like god beskyttelse mot seksuelt overførbare infeksjoner som kondom.

Er det noen bivirkninger ved bruk av femidom?

Bivirkninger er svært sjeldne, men det forekommer at noen er overfølsomme mot platen femidom er laget av. Den er latexfri og kan derfor brukes av de som har gummiallergi.

Er femidom en sikker prevensjonsmetode?

Ved riktig bruk har femidom samme sikkerhet mot graviditet som kondom. Et femidom kan bare brukes en gang. Bruk nødprevensjon ved uhell.

Hvor får jeg kjøpt femidom?

Femidom er vanskelig tilgjengelig i Norge, men kan skaffes via apotek og RFSU. Det er dyrt sammenlignet med andre prevensjonsmidler.

# P-piller

Hva er og hvordan virker p-piller?

P-piller kalles ofte kombinasjonspiller fordi de inneholder begge de kvinnelige kjønnshormonene – østrogen og gestagen. Det finnes forskjellige typer og alle virker på samme måte.

P-piller hindrer befruktning på flere måter ved å:

- hindre egget i å modne og løsne fra eggstokken, slik at det ikke kommer noe egg som kan befruktes.
- gjøre slimet i livmoråpningen seigt og vanskelig for sædceller å trenge gjennom.
- påvirke innsiden av livmoren (livmorlimhinnen) slik at det blir vanskeligere for egget å feste seg der.

Er p-piller 100% sikkert?	Ikke noe prevensjonsmiddel er 100% sikkert, men p-piller er av de sikreste midlene vi har i dag, hvis du bruker det riktig.
Kan alle jenter bruke p-piller?	Alle <b>unge friske</b> jenter kan vanligvis bruke p-piller.  De som ikke bør bruke p-piller er: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kvinner over 35 år som røyker.</li> <li>• kvinner med arvelig disposisjon for hjerte-kar-sykdommer.</li> <li>• kvinner med høyt blodtrykk.</li> </ul>
Hvordan får jeg tak i p-piller?	Du må oppsøke lege, helsesøster eller jordmor på helsestasjon som skriver ut en resept til deg. P-piller får du bare kjøpt på apotek. Jenter mellom 16 og 20 år får bidrag på 100 kroner pr. tre måneders forbruk av hormonell prevensjon – også p-piller.
Hva må undersøkes før jeg kan få p-piller?	Du får spørsmål om din og din families helse. Blodtrykket ditt blir målt.
Må jeg gjennom en underlivsundersøkelse?	Nei, det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse for å begynne med p-piller. Helsepersonellet vil kanskje likevel foreslå en slik undersøkelse for å ta en klamydiaprøve av deg. Det bestemmer du selv.
Hvor gammel må jeg være for å få p-piller?	Det er ingen bestemt aldersgrense.
Hvordan skal jeg bruke p-piller?	Du må bruke dem regelmessig. De fleste bruker dem på denne måten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• du tar en pille hver dag i 21 dager (ett brett),</li> <li>• deretter sju dager <b>uten</b> piller (den pillefrie uka),</li> <li>• så 21 dager <b>med</b> piller (et nytt brett) osv.</li> </ul> Alternativt kan man bruke p-piller med 28 piller på ett brett. Da tar man piller uten hormoner den siste uka på brettet i stedet for å la være å ta piller denne uka. Dette er fordi noen jenter synes det er lettere å huske pillene når de tar dem hver dag.

I den pillefrie uka (eller siste uke med piller uten hormoner på brett med 28 piller) pleier det å komme en blødning. Den kan være noe mindre enn vanlig menstruasjonsblødning. Dette er normalt.

**Bruksanvisning** følger med hver pakning. Den kan variere noe fra merke til merke. **Den må følges.**

Hvor lenge kan jeg oppbevare p-piller?

Pakningene er datostemplet. Du skal ikke bruke piller som er mer enn tre år gamle. De skal oppbevares tørt og ikke for varmt.

Er p-piller sikre fra første dag?

Starte du med pillene den første eller andre dagen av en menstruasjon eller et abortinngrep er du sikker fra første pille. Ved oppstart utenom dette er du sikker først fra åttende pille, og du må derfor bruke annen prevensjon i tillegg de første sju dagene.

Er jeg også sikker den uka jeg ikke tar p-pillene?

Ja, du er også sikker i den pillefrie uka.

Spiller det noen rolle når på dagen jeg tar pillene?

Du bør velge et bestemt tidspunkt. Da er det lettest å huske og ta dem.

Hva skal jeg gjøre om jeg glemmer å ta p-pille?

Ta en pille så snart du oppdager forglemmelsen, og fortsett som vanlig ut brettet.

**OBS!** Hvis det går mer enn 36 timer mellom to piller **må** du bruke kondom i tillegg i sju dager. Det samme gjelder hvis du kaster opp eller har diaré i flere dager: Fortsett å ta pillene, men bruk kondom i tillegg. Glemmer du en pille den **første** uka på et nytt brett bør du også bruke nødprevensjon (se side 24).

Hvis du bruker medisiner for andre sykdommer, er det lurt å spørre legen om disse virker inn på p-pillenes sikkerhet.



P-piller

Er det farlig å bruke p-piller?

P-piller som brukes i dag regnes ikke som farlige. Derimot beskytter p-piller mot visse krefttyper i underlivet. I meget sjeldne tilfeller kan bruk av p-piller føre til blodpropp.

Hva gjør jeg hvis det ikke kommer noen blødning selv om jeg tar pillene regelmessig?

Om blødningen uteblir helt, **en enkelt gang**, skal du bare fortsette med pillene som vanlig. Hvis det samme gjentar seg to ganger på rad, bør du oppsøke lege. Legen vil da også undersøke om du kan være gravid.

Hvor ofte må jeg fornye resepten?

Prevensjonsmidler kan skrives ut for å dekke forbruk på i alt tre år. Det står da Reit XI nederst på resepten. Minste forskriving tilsvarer tre måneders forbruk.

Hva skal jeg gjøre hvis jeg får en blødning midt i et pillebrett?

Småblødninger kan forekomme særlig i den første tiden. Fortsett bare med pillene. Hvis det ikke gir seg etter tre måneder, bør du oppsøke lege.

Kan jeg utsette blødningen hvis jeg ønsker det?

Ja, det kan du.  
Kontakt legen din for nærmere informasjon.

Har p-piller noen bivirkninger?

Enkelte kan få en del plager:

- uregelmessige blødninger
- hodepine
- kvalme
- vektøkning
- humørforandringer
- nedsatt lyst på sex

Dette er ikke farlig. Som regel vil disse plagene forsvinne av seg selv etter et par måneder. Hvis ikke kan du eventuelt bytte p-pillemerke eller gå over til annen type prevensjon. Diskutér dette med legen, helsesøster eller jordmor.

## P-piller

Kan jeg slutte med p-pillene midt i et brett?

Hvor lenge kan jeg bruke p-piller uten opphold?

Kan jeg låne p-piller av andre hvis jeg slipper opp for mine?

Hva er og hvordan virker minipiller?

Du bør ta hele brettet ut. Hvis du slutter midt i brettet, kan du få uregelmessige blødninger en tid framover.

Hvis du skal slutte med pillene: Husk å ta piller **minst sju dager** etter siste samleie, om du ikke ønsker å bli gravid.

Det er ikke nødvendig med pauser.

Hvis du er nødt til å låne, må du holde deg til det merket du selv bruker.

# Minipiller

Minipiller inneholder bare gestagen, men en annen type enn i p-sprøyte (se side 13). De virker først og fremst ved å gjøre livmorhalsslimet seigt, men hindrer også eggløsning hos ca. 40% av brukerne.

Minipiller skal tas hver dag uten opphold mellom brettene. De har kortere virketid og det er **svært viktig** at minipillene tas til samme klokkeslett hver dag. Har du glemt pillen i mer enn tre timer kan du ikke lenger være helt sikker.

Minipiller regnes av flere grunner for å være mye mindre sikkert enn både p-piller og p-sprøyte. I tillegg gir minipiller ofte bivirkninger i form av uregelmessige blødninger. Minipiller er derfor lite brukt i dag.



# P-sprøyte

Hva er og hvordan virker  
p-sprøyte?

P-sprøyte inneholder bare det ene kjønnshormonet – en stor dose gestagen. Den virker omtrent på samme måte som p-piller, delvis ved å gjøre slimet i livmorhalsen seigt, delvis ved å hindre eggøsning. Man må ta en sprøyte i rumpemuskelen hver tredje måned på legekantor eller helsestasjon.

Hvor sikker er den?

P-sprøyte er et av de sikreste prevensjonsmidlene vi har i dag. Den kan brukes av praktisk talt alle kvinner, uansett alder, røyking eller sykdomstilstander. (Unntaket er jenter som ikke er ferdig utviklet. De bør velge en annen type prevensjon.) P-sprøyte reduserer også risikoen for enkelte krefttyper i underlivet. Setter du p-sprøyte en av de første dagene i menstruasjonen er du sikker med én gang, ellers må du vente sju dager.

Har p-sprøyte noen bivirkninger?

Fordi eggløsningen hindres hos de fleste, vil menstruasjonen komme sjeldnere og bli helt borte hos en del av brukerne. En del andre får uregelmessige, til dels hyppige blødninger, men de pleier å forsvinne jo lenger man bruker p-sprøyte. Det kan hjelpe å sette neste sprøyte noen uker tidligere. Enkelte kan få økt appetitt, og kan legge på seg hvis de ikke passer litt på hva de spiser. Dette går som regel over etter noen måneder. Når du slutter med p-sprøyte kan det gå mellom ett og to år før du får normal menstruasjon.

Hvordan får jeg tak i p-sprøyte?

Du må til lege eller til helsesøster/jordmor på helsestasjonen for å få resept. P-sprøyte kan settes av sykepleier eller helsesøster på legekontor eller helsestasjon. Underlivsundersøkelse er ikke nødvendig, du avgjør selv om du trenger en «sjekk». Det er ingen aldersgrense. Du kan få en resept for i alt tre års forbruk.

P-sprøyte



# P-stav

Hva er og hvordan virker p-staven?

P-stav inneholder i likhet med p-sprøyte og minipille, bare ett kjønns-hormon – gestagen. Den virker ved at slimet i livmorhalsen blir tykkere og hindrer eggløsning. P-staven er 4 cm. lang. En lege setter den inn under huden på overarmen med en innføringsnål. Den kan sitte inne i tre år og må også fjernes av lege. Du får lokalbedøvelse og bandasje både ved innsetting og fjerning. Det tar ca. en uke fra staven fjernes til du kan bli gravid igjen.

Hvor sikker er den?

Når den er satt riktig på plass, er den nærmest 100% sikker. Settes den inn 1.–5. dag av menstruasjonen, er den sikker fra første dag ellers tar det to uker før den er sikker. P-staven kan benyttes av de aller fleste kvinner.

Har p-staven noen bivirkninger?

I likhet med p-sprøyte er blødningsforstyrrelser den vanligste bivirkningen. Noen får hyppigere blødninger, de fleste får sjeldnere blødninger og noen mister menstruasjonen helt. P-staven kan også forårsake vektøkninger, kviser og hodepine.

Hvordan får jeg tak i p-staven?

Du må til en lege som er opplært i å sette inn p-staven. Underlivsundersøkelse er ikke nødvendig, du bestemmer selv om du trenger en «sjekk». Det er ingen aldersgrense.

# P-ring

Hva er og hvordan virker p-ringen?

P-ring er en ring som i likhet med p-pille inneholder to kjønnshormoner – gestagen og østrogen. Den virker ved at slimet i livmorhalsen blir tykkere og den hindrer eggløsning. Ringen setter du selv inn i skjeden. Den skal sitte i 3 uker, så skal den tas ut for en ukes opphold med blødning før ny ring settes inn.

Hvor sikker er den?

Når den er satt riktig på plass, er den like sikker som p-piller. Ringen skal helst settes inn 1.–5. dag av menstruasjonen, men er ikke sikker før etter 7 dager. P-ringen kan stort sett benyttes av alle unge, friske jenter.

Har p-ringen noen bivirkninger?

P-ringen har omtrent de samme bivirkningene som p-piller.

Hvordan får jeg tak i p-ringen?

Du må få resept av lege, helsesøster eller jordmor. Underlivsundersøkelse er ikke nødvendig, du bestemmer selv om du trenger en «sjekk».

# Spiral



Hva er «spiral»?

Spiral er et prevensjonsmiddel som plasseres inne i livmoren. Den skal ligge der hele tida. Alle spiraler er laget av plast, og kan ha litt forskjellig fasong og størrelse. De som er mest brukt kalles kobberspiraler, fordi det er viklet en kobbertråd rundt plasten. Det finnes også hormonspiraler der kobberet er byttet ut med et gestagenhormon.

Hvordan virker spiralen?

Kobberet som er viklet rundt spiralen endrer miljøet i livmoren. Sædcellene hemmes i sin bevegelse slik at egget ikke befruktes. Den påvirker også livmorslimhinnen slik at en graviditet blir forhindret. Hormonspiraler kan gi noen av de samme bivirkningene som p-sprøyte.

Spiralen har ellers få bivirkninger, de er som regel lokale i form av noe sterkere og kanskje mer smertefulle blødninger enn tidligere.

Kobberspiral gir ikke den slimproppbeskyttelsen som du får ved bruk av hormonelle prevensjonsmidler, det er derfor noe lettere å få en bekkeninfeksjon. Du kan redusere risikoen for infeksjon ved å bruke kondom i tillegg under samleie.

# Spiral



Hvordan får jeg tak i spiral?

Du må oppsøke lege. Det er bare leger og jordmødre som setter inn spiraler. Det finnes to hovedtyper, kobber- og hormonspiral, diskutér med legen hvilken type som passer for deg.

Hva gjør legen før han eller hun setter inn en spiral?

Legen foretar først en underlivsundersøkelse (gynekologisk undersøkelse). Det blir samtidig tatt bakterieprøver fra livmorhalsen. Legen vil ha svar på disse bakterieprøvene før han eller hun setter inn spiral for å forsikre seg om at det ikke er betennelse i underlivet. I så fall må denne betennelsen behandles før spiralen settes inn. Spiralen bør helst settes inn under eller like etter en menstruasjon.

Kan alle jenter bruke spiral?

I prinsippet ja, men livmoren hos unge kvinner kan være trang og reagere med økte sammentrekninger. Dette kan gi mer smertefulle menstruasjoner. Det kan også være vanskeligere å legge inn spiralen på jenter som ikke har vært gravide.

Siden faren for å få bekkeninfeksjoner er større ved spiralbruk, har man vært tilbakeholdne med å anbefale unge kvinner å bruke spiral. En egglederbetennelse kan føre til sterilitet. Det viktigste er likevel din egen seksualpraksis og hva du gjør for å unngå smittefarlige situasjoner.

Hva skal jeg passe på den første tida etter innsettelsen?

Den første uka er det økt risiko for betennelser. Dersom du får feber/sykdomsfølelse, underlivssmerter eller illeluktende farget utflod i større mengder enn tidligere, kontakt legen.

Den første uka bør du uansett bare dusje, og ikke bade.

Du bør heller ikke ha samleie i denne tida.

Er spiralen sikker fra første dag?

Ja, men du bør ikke ha samleie så lenge du blør etter innsettelsen, vanligvis en uke, på grunn av infeksjonsfaren.

# Spiral

Er spiralen 100% sikker?

Ikke noe prevensjonsmiddel er 100% sikkert. Spiralen har en stor fordel framfor andre prevensjonsmidler: Du kan ikke glemme eller la være å bruke prevensjon.

Kan spiralen falle ut?

Ja, i noen tilfeller kan spiralen støtes ut. Dette skjer oftest rett etter innsettelse eller i forbindelse med en menstruasjon. Hvis du merker noe uvanlig skal du oppsøke lege.

Påvirker spiralen menstruasjonen?

De første månedene vil menstruasjonen være kraftigere og gjøre mer vondt. Dette kan gi seg etterhvert. Dersom du allerede har smertefulle menstruasjoner, bør du tenke deg godt om før du begynner med spiral.

Hvor lenge kan spiralen ligge inne?

Kobberspiralen (som er den mest brukte) bør skiftes ut etter 5–7 år. Dette må du snakke med legen din om, fordi det kan variere noe. Hormonspiral bør skiftes ut etter ca. 5 år.

Er det vondt å få satt inn spiral?

Ja, det kan gjøre litt vondt. Når du skal slutte med eller bytte spiral, trekker legen den ut etter trådene. Dette gjør som regel mindre vondt enn å få spiralen satt inn. Ny spiral kan settes inn med det samme.

Hva skal jeg gjøre om jeg blir gravid med spiral?

Hvis du ønsker å gå svangerskapet ut, skal spiralen helst fjernes. Blir den liggende, øker faren for spontanabort seinere i svangerskapet. Dersom det ikke er mulig å få tak i spiralen, blir ikke barnet skadet på noen måte.

Om du ønsker å ta abort, blir spiralen fjernet samtidig. Vil du ha ny spiral, kan denne settes inn i forbindelse med abortinngrepet.

# Andre prevensjonsmetoder

## Pessar

Hva er pessar?

Pessar er en tynn gummiskål, som skal plasseres foran livmor-åpningen inne i skjeden. Den hindrer sædcellene i å komme inn i livmoren.

Hvor får jeg tak i pessar?

Pessaret må tilpasses av lege eller jordmor. Det finnes i flere størrelser, og legen eller jordmoren må måle til den størrelsen du skal ha. Legen eller jordmoren vil også vise deg hvordan du setter det inn og tar det ut.

Når pessaret sitter riktig skal hverken du eller partneren din kjenne at det er der. Pessaret får du kjøpt på apotek.

Har jeg plassert pessaret riktig?

Lege eller jordmor vil kontrollere at du har gjort det riktig når du får det tilpasset. Du kan også øve deg hjemme, og gå tilbake til lege eller jordmor med innsatt pessar for kontroll.

# Andre prevensjonsmetoder

Kan alle jenter bruke pessaret?	De aller fleste kan bruke pessaret. Dette blir avgjort ved undersøkelsen.
Hvordan skal jeg bruke pessaret?	Pessaret skal du alltid bruke sammen med sæddrepende middel (krem). Denne smøres på pessaret, på begge sider og rundt kanten, før du setter det inn. Pessaret holder kremen på plass, og hindrer sædcellene i å komme opp i livmoren
Når skal pessaret settes inn?	Du kan gjerne sette det inn rett før samleiet. Hvis du har pessaret inne mer enn to timer før du har samleie, må du føre inn mer krem med sprøyten. Hvis du har flere samleier etter hverandre, skal du <b>ikke</b> ta ut pessaret, men føre inn <b>ekstra</b> krem. Etter siste samleie skal pessaret sitte inne minst seks timer. Det skal aldri sitte lenger inne enn et døgn (24 timer).
Hvordan skal jeg behandle pessaret?	Etter bruk skal du vaske det i lunkent vann, tørke det og eventuelt drysse på talkum. Det må ikke kokes eller utsettes for sterk varme, da blir gummien ødelagt.
Må pessaret skiftes ut?	Ja, etter fødsel eller abort må størrelsen kontrolleres av lege eller jordmor. Etter lang tids bruk eller lagring vil gummien bli skjør. Du kan kontrollere dette ved å holde pessaret opp mot skarpt lys. Du vil da lett se hull eller svake punkter. Når pessaret skal skiftes ut kan du kjøpe nytt på apoteket.
Har pessaret noen bivirkninger?	Nei. Det finnes silikonpessaret for dem som har gummiallergi (latex).



# Andre prevensjonsmetoder

## «Minicomputer» Digital måling

Hva er «minicomputere»?

På markedet finnes det også «minicomputere» som digitalt påviser fruktbare og ufruktbare dager i den kvinnelige syklus. De viser sannsynlig egglosningstidspunkt, dvs. den perioden du har størst sjanse for å bli gravid. Disse opplysningene kan også brukes preventivt for å unngå graviditet.

Hvem kan bruke «minicomputere»?

I prinsippet alle, men du må ha regelmessig menstruasjon. Metoden krever en del innsats, fordi noen typer krever daglige temperaturmålinger, andre hyppige målinger av urinen. Disse dataene må så registreres i computeren. «Minicomputere» er også relativt kostbare – både i innkjøp og bruk – og regnes ikke blant de sikreste prevensjonsmetodene.

Hvordan skaffer jeg meg en «minicomputer»?

Noen må kjøpes direkte hos forhandler, andre kan kjøpes på apotek.

# Usikre prevensjonsmetoder

- «Sikre perioder» Det finnes ingen **helt sikre** perioder. Det finnes bare perioder når det er mer eller mindre sannsynlig at du kan bli gravid. Det er bare noen få dager omkring eggløsning du kan bli befruktet, men eggløsningsdagen er ikke lett å beregne. Det anbefales **ikke** å bruke såkalte sikre perioder.
  - Avbrutt samleie/  
«Hoppe av i svingen» Denne metoden kan ikke anbefales. Det kan komme sæd ut av penis før selve uttømmingen. Det kan også være vanskelig å trekke ut penis i tide. Dessuten vil denne metoden skape utrygghet, spesielt for jenta.
  - Sæddrepende midler brukt  
alene? Dette regnes ikke for å være noe sikkert prevensjonsmiddel. Sæddrepende middel anbefales ikke brukt alene, bare sammen med kondom eller pessar.
- Usikre prevensjonsmetoder anbefales ikke.**

# Nødprevensjon

Hva er og hvordan virker nødprevensjon?

Nødprevensjon i pilleform blir også kalt angrekur eller Dagen-derpiller. Kuren består av to tabletter som inneholder de samme stoffene som finnes i minipiller, men i større doser.

Man tar først en tablett, venter i 12 timer, og tar en til.

Kuren virker ved å hindre eller forsinke eggløsningen og/eller ved å endre livmorens slimhinne slik at graviditet ikke oppstår.

Denne typen nødprevensjon bør bare inntas én gang i løpet av en menstruasjonssyklus, og blir derfor regnet som en nødløsning.

Kobberspiral kan også brukes som nødprevensjon hvis den settes inn innen en uke etter ubeskyttet samleie.

Når bør jeg ta nødprevensjon?

Nødprevensjon egner seg godt til bruk etter et uhell med kondom eller pessar, eller hvis du har hatt ubeskyttet samleie. Nødprevensjon bør også tas hvis du glemmer en p-pille den første uken på brettet.

Nødprevensjon i pilleform bør påbegynnes snarest mulig, og helst innen 72 timer etter samleiet.

Hvordan skaffer jeg meg nødprevensjon?

Du kan kjøpe nødprevensjonen reseptfritt på apotek.

En del helsestasjoner for ungdom har nødprevensjon i pilleform for utdeling, ofte gratis. Det er ingen aldersgrense på dette.

Hva med bivirkninger og sikkerhet?

Nødprevensjon i pilleform er ikke farlig for noen, men omtrent halvparten av de som bruker dette blir kvalme. Veldig få kaster opp.

Det skal komme en menstruasjonsblødning etter å ha brukt nødprevensjon, noen ganger litt tidligere, noen ganger litt seinere enn vanlig. Uteblir blødningene må du ta en graviditetstest. Nødprevensjon er ikke 100% sikkert – du kan være gravid etter å ha brukt dette.

# Sterilisering

Hva er sterilisering?

Sterilisering går ut på at en lege foretar et kirurgisk inngrep som hindrer pasientens evne til å få barn.

Hvem kan bli sterilisert?

Både menn og kvinner. Inngrepet er enklest å foreta på menn. Personer som har fylt 25 år kan steriliseres når han eller hun selv bestemmer det.

Hvem henvender jeg meg til hvis jeg ønsker å bli sterilisert?

Til en allmennpraktiserende lege eller en helsestasjon.

# Gravid

- Hvordan merker jeg at jeg er gravid?
- Det første du merker er som regel at **menstruasjonen ikke kommer til vanlig tid**. Videre kan du få ømme bryster, være kvalm og kaste opp, ha hyppig vannlating, føle trykk eller press i underlivet og tretthet.
- OBS!
- Vær spesielt oppmerksom på korte, uvanlige menstruasjoner, med mindre blødninger enn normalt. Du **kan** være gravid selv om du har noen blødninger.
- Hvordan kan jeg undersøke om jeg er gravid?
- Det kan du få undersøkt ved en urinprøve. Denne testen kalles **gravitetstest** eller **gravitest**.
- Hvor kan jeg få tatt en gravitest?
- Det kommer an på hvor du bor, det kan variere noe fra sted til sted: På helsestasjon for ungdom. Hos de fleste leger. Hjemme, testen kan kjøpes på alle apotek og i enkelte dagligvareforretninger. Svar på testen kan du få med en gang.

- Kan jeg ta gravitest selv? Ja. Gravitest kan kjøpes og utføres av alle. De er lette å bruke, men er forholdsvis dyre.
- Når kan jeg ta en gravitest? Du bør som regel være «over tida» for ventet menstruasjon før du tar en test. Viser prøven at du ikke er gravid, **må** du ta ny prøve etter 10–14 dager hvis blødningen fortsatt uteblir.
- Hva skal jeg gjøre hvis jeg er gravid? Hvis du ønsker å fullføre svangerskapet skal du oppsøke helsestasjon eller lege, for svangerskapskontroll. Du kan også kontakte prevensjonskontor eller ungdomsklinikk.
- Legen/trygdekontoret kan også gi deg opplysninger om økonomisk støtte og hjelp.
- NB! Det er viktig å notere datoen hver gang du får menstruasjon.** Du kan bruke kalenderen bak i dette heftet. Da er det lettere å regne ut eller huske datoen for siste menstruasjon.



# Abort

Hvor skal jeg henvende meg  
hvis jeg vil ta abort?

Dersom du har bestemt deg for å ta abort skal du henvende deg til lege for henvisning til sykehus. Du kan også henvende deg direkte til gynekologisk avdeling ved ditt sentral- eller regionsykehus og bestille time uten å oppsøke lege først.

Første dag i siste menstruasjon bør alltid oppgis.

Du kan selvfølgelig oppsøke hjelp før du tar kontakt med sykehuset.

Det kan du få ved ungdoms-/prevensjonsklinikker, helsestasjoner og hos allmennpraktiserende leger.

Du har lovbestemt rett til råd og veiledning dersom du ønsker det.

Er det det samme hvilken lege  
jeg går til?

Alle leger har plikt til å hjelpe deg med å fremme begjæring om abort dersom du er under 12 uker gravid, og med å søke om abort dersom du er over 12 uker gravid. Eller så må legen henvise deg til en annen lege som kan hjelpe deg.

Hvem bestemmer om jeg får abort?

Det bestemmer du selv hvis du er under 12 uker gravid. Du må uansett undertegne et skjema som heter «Begjæring om svangerskapsavbrudd». Det gjøres enten hos lege på forhånd eller på sykehuset. Er du over 12 uker gravid, må legen sende en søknad for deg til abortnemnda på det sykehuset du tilhører. I søknaden skal det stå de viktigste grunnene til at du søker abort.

Må jeg fortelle foreldrene mine at jeg tar abort?

Er du under 16 år, skal foreldrene eller verge uttale seg om inngrepet. Er det spesielle grunner som gjør dette **svært** vanskelig, kan du henvende deg til lege, et prevensjonskontor/ungdomsklinikk eller sosialkontoret, som vil hjelpe deg videre med saken.

Kan jeg selv regne ut hvor langt graviditeten er kommet?

Ja, det kan du.

**Det skal du gjøre på denne måten:**

Du må regne fra siste menstruasjons **første** dag:

Hvis menstruasjonen startet 1. januar:  
er du 4 uker gravid 1. februar;  
er du 8 uker gravid 28. februar;  
er du 12 uker gravid 28. mars.

Det betyr at **12 ukers grensen** i dette tilfellet er ca. 28. mars. Etter den tid er det ikke lenger **du selv** som kan ta avgjørelsen. Du kan **ikke** regne svangerskapets lengde fra den dato du selv mener du er blitt befruktet.

**Abortnemnda regner ikke på den måten.**

Gå ikke for lenge og vent, hvis du vil ha abort. Det kan også ta tid å få time på sykehuset.

Hvis legen ikke vil søke?

Dersom legen sier det ikke har noen hensikt å søke, må du enten gå til en annen lege eller ringe sykehuset selv. Du har en lovfestet rett til å klage til fylkeslegen dersom legen ikke vil hjelpe deg.

# Abort

- Hvor blir aborten utført? Aborter blir utført på offentlige sykehus. Inngrepet er gratis.
- Hvor lenge må jeg ligge på sykehus? Det er sjelden man overnatter på sykehus på grunn av abort. Ved de største sykehusene tilbys i dag både kirurgiske og medikamentelle aborter (abortpille) og du vil ofte kunne velge type selv. Opphold og varighet avhenger litt av type abort.
- Hva med prevensjon etter en abort? Du kan meget lett bli gravid igjen etter en abort hvis du ikke bruker prevensjon.
- Spiral kan settes inn samtidig med aborten.
- P-piller/p-sprøyte-resept kan du også få på sykehuset, eller av den legen som søkte for deg. Du starter å ta p-piller dagen etter inngrepet.
- Kondom er alltid et godt prevensjonsmiddel når det blir brukt på riktig måte.
- Hvor langt over 12-ukers grensen kan jeg få innvilget abort? Det kommer an på hvilke grunner du har. Jo lenger du er kommet i svangerskapet, desto vanskeligere er det å få innvilget abort.
- Hva hvis legen sier at graviditeten er kommet for langt? Ingen lege kan la være å søke for deg, selv om han tror graviditeten er kommet for langt. **Det er abortnemnda som avgjør dette.**
- Hva er en abortnemnd? En abortnemnd består av to leger, som regel overlegen på kvinneklinikken og en lege utenfra. Abortnemnda kan innvilge eller avslå abortsøknader.
- Kan jeg gjøre noe mer hvis jeg får avslag i abortnemnda? Får du avslag på søknaden din, er det automatisk anke (hvis du ikke trekker søknaden tilbake innen tre dager). Det betyr at sykehuset ordner dette for deg, og at saken går videre til et annet sykehus med en ny abortnemnd (ankenemnd).

# Underlivsundersøkelser

Hva er en gynekologisk undersøkelse?

Det er en undersøkelse av kvinnelige kjønnsorganer. Undersøkelsen foregår på en benk som kalles gynekologisk stol. Kvinnen ligger på benken med beina i to benholdere som er festet på hver side av benken. Benholderne sikrer at legen får gjennomført undersøkelsen under gode arbeidsforhold samtidig som kvinnen har beina i en mest mulig avslappet stilling. Først ser legen på kvinnens kjønnslepper og områdene rundt disse, og vurderer om det foreligger tegn på sykdom eller ikke. Deretter føres et spekel forsiktig inn i kvinnens skjede. Dette er et instrument som utvider skjedegangen litt slik at både skjedeveggen og livmørtappen blir synlig. Deretter tas de nødvendige prøver. Etter dette tas spekelet ut. Så fører legen to fingre inn i skjedens åpning og legger en hånd på magen, for å vurdere de indre kjønnsorganene: Livmoren, egglederne og eggstokken.

Gjør det vondt å bli undersøkt?

Dersom du greier å slappe av, gjør det ikke vondt å bli undersøkt.

Hvem utfører gynekologiske undersøkelser?

Du kan oppsøke:  
Helsestasjon for ungdom,  
Vanlig allmennpraktiserende lege, legesenter eller få henvisning til gynekolog (spesialist).

Når bør jeg oppsøke lege for å foreta underlivsundersøkelse?


Alle jenter og gutter som bytter partner eller har sex med mer enn en fast partner bør gå regelmessig til underlivskontroll. Særlig gjelder dette dersom du ikke bruker kondom.  
Du bør også gå til lege hvis du får plager fra kjønnsorganene, selv om plagene ikke er vedvarende. I tillegg er det anbefalt at alle voksne kvinner tar en kreftprøve fra livmorhalsen hvert tredje år.

## MENS-kalenderen

JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

Alle kvinner bør holde nøye rede på menstruasjonssyklusen sin.

Er det gått 7 dager over tida bør du ta en graviditetstest.



Klinikk for seksuell opplysning  
med økonomisk støtte fra  
Sosial- og helsedirektoratet