



Sex og samfunn

# PREVENSJONSGUIDEN



# PREVENSJONSGUIDE

## INNLEDNING

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

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

Ta gjerne kontakt med Sex og samfunn på telefon 22 39 90 00 eller på vår chat på [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no).

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

Oslo, mars 2016

# OVERSIKT PREVENSJONSMIDLER

## HORMONFRI PREVENSJON

| Varighet      | Type         | Les mer |
|---------------|--------------|---------|
| 5 år          | Kobberspiral | side 08 |
| Hvert samleie | Kondom       | side 10 |

## HORMONELL PREVENSJON MED BARE GESTAGEN

| Varighet     | Type           | Merkenavn                                         | Les mer |
|--------------|----------------|---------------------------------------------------|---------|
| 5 eller 3 år | Hormonspiral   | Mirena (5 år),<br>Levosert (3 år), Jaydess (3 år) | side 12 |
| 3 år         | P-stav         | Nexplanon                                         | side 14 |
| 3 måneder    | P-sprøyte      | Depo-Provera                                      | side 16 |
| 24 timer     | Gestagenpiller | Cerazette, Desogestrel<br>Orifarm, Conludag       | side 18 |

## HORMONELL PREVENSJON MED BÅDE ØSTROGEN OG GESTAGEN

| Varighet | Type      | Merkenavn                                                                                                 | Les mer |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3 uker   | P-ring    | NuvaRing                                                                                                  | side 20 |
| 1 uke    | P-plaster | Evra                                                                                                      | side 22 |
| 24 timer | P-piller  | Microgynon, Oralcon,<br>Loette, Synfase, Mercilon,<br>Marvelon, Yasmin,<br>Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely | side 24 |

# FORSKJELLIGE TYPER PREVENSJONSMIDLER

## Fordeler og ulemper

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

### HORMONFRI PREVENSJON

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

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

### HORMONELL PREVENSJON MED BARE GESTAGEN

*Disse prevensjonsmidlene inneholder hormoner som ligner på det kvinnelige kjønnshormonet gestagen. Gestagen hindrer eggløsning, gjør det vanskeligere for sædceller å komme inn i livmoren, og gjør slimhinnen i livmoren tynn slik at et eventuelt befruktet egg ikke fester seg.*

*Eggløsningen kommer raskt tilbake når du slutter på prevensjonsmiddelet. Det eneste unntaket er p-sprøyte, hvor det ofte tar lang tid før man får normal eggløsning. Fordelen med prevensjonsmidler som bare inneholder gestagen er at de ikke øker risikoen for blodpropp, hjerte- og karsykdommer eller brystkreft. Derfor kan de fleste kvinner som ikke bør ta østrogen, bruke prevensjonsmidler som kun inneholder gestagen.*

Mange mister mensen etter å ha brukt prevensjonsmiddelet noen måneder, og dette er ikke farlig. *Ulempen* er at du ikke selv kan bestemme når du skal ha blødning, og noen kan få uregelmessige blødninger.

### **HORMONELL PREVENSJON MED BÅDE ØSTROGEN OG GESTAGEN (KOMBINASJONSPREPARATER)**

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

*Fordelen* med kombinasjonspreparater er at du får god blødningskontroll, og du kan selv bestemme når du vil ha blødning. Dersom du følger bruksanvisningen ved å ta en pause hver måned, vil du få en blødning hver måned. Du kan også "hoppe over" en blødning ved å droppe denne pausen. *Ulempen* med prevensjonsmidler med østrogen er at de kan gi en liten økning i risikoen for farlige bivirkninger som blodpropp, spesielt de første 6 månedene, og hjerte- og karsykdommer og brystkreft.

#### ***Ufarlige bivirkninger***

***Det er vanlig å oppleve bivirkninger, uansett hvilken prevensjon du velger.***

***Disse bivirkningene er ufarlige og heldigvis går de fleste bivirkningene over etter 1-2 måneders bruk, så ha litt tålmodighet når du starter med ny prevensjon.***

***De vanligste bivirkningene er hodepine, kvalme, humørforandringer, forstyrrelser i blødningsmønsteret, uren hud og nedsatt sexlyst.***



*Det er viktig at du er fornøyd med prevensjonsmiddelet du velger. Hvis bivirkningene ikke går over av seg selv kan det være fornuftig å bytte til et annet merke eller en annen type prevensjonsmiddel. Det er bare du selv som kan vurdere hvor plagsomme du synes de ulike bivirkningene er.*

# RIKTIG BRUK GIR BEST VIRKNING!

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

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

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

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



*Jente 17 år, pasient hos Sex og samfunn*

## Lite sikker

## Sikker

15 eller flere av 100  
blir gravide per år

Kondom



3-8 av 100 blir  
gravide per år

P-sprøyte



Under 1 av 100 blir  
gravide per år

P-stav



P-pille



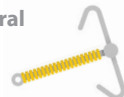
Hormonspiral



Minipille



Kobberspiral



P-plaster



P-ring



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



*Har du tilfeldig sex er det anbefalt å bruke  
kondom i tillegg.*

# KOBBERSPIRAL

## Hormonfri prevensjon

Kobberspiralen er laget av plast og har en myk kobbertråd surret rundt en del av platen. Kobberspiral hindrer graviditet uten bruk av hormoner. Eggløsning skjer som normalt, men kobberet i spiralen ødelegger sædcellenes evne til å befrukte et egg. Etter at spiralen er satt inn er det ingenting du trenger å huske på for at den skal virke riktig.

De som bruker kobberspiral vil beholde sitt blødningsmønster. Noen blør litt mer og litt lenger enn de ville gjort uten spiral. Bruk av kobberspiral gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker den.

### FORDELER

Kobberspiralen er ett av de sikreste prevensjonsmidlene. Med kobberspiral slipper du å huske på prevensjon mer enn hvert femte år. Kobberspiral kan brukes av de aller fleste kvinner, også de som aldri har født. Med kobberspiral får du ingen bivirkninger fra hormoner, og den har heller ingen farlige bivirkninger.

### ULEMPER

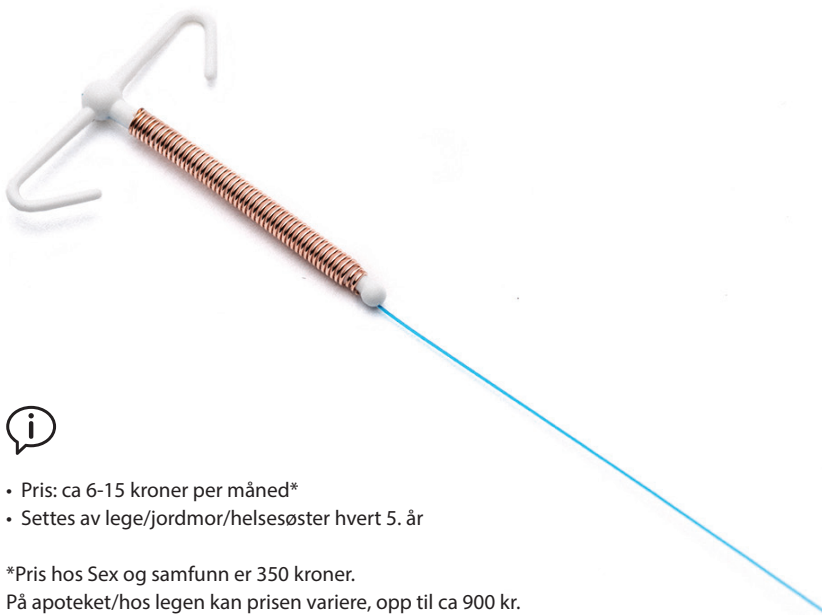
Du kan oppleve litt kraftigere og lengre blødninger og menssmerter enn ved vanlig menstruasjon. Dette kan spesielt være en ulempe hvis du fra før er plaget med menstruasjonssmerter eller kraftig menstruasjon.

### HVOR FÅR JEG KOBBERSPIRAL?

Kobberspiral fås kjøpt hos de fleste leger. Den kan også kjøpes på apoteket. Spiralen settes inn av lege, helsesøster eller jordmor. Spiralen ligger og flyter inne i livmoren, og verken du eller partneren din kan kjenne spiralen etter at den er satt inn. En tynn tråd henger ut gjennom livmorhalsen, og denne er det mulig å føler om man kjenner etter med en eller to fingre innerst i skjeden.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ KOBBERSPIRAL?

- Sjekkliste om din egen helse (se side 27)
- Graviditetstest, dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Prøvetakning for SOI (kjønns sykdom) før eller ved innsetting
- Underlivsundersøkelse er nødvendig



- Pris: ca 6-15 kroner per måned\*
- Settes av lege/jordmor/helsesøster hvert 5. år

\*Pris hos Sex og samfunn er 350 kroner.

På apoteket/hos legen kan prisen variere, opp til ca 900 kr.

Gratis for deg fra 16 til og med 18 år, mens 19-åringer betaler ca. halv pris.

#### NYTTIGE TIPS:

- Du anbefales å ta smertestillende tabletter en time før innsetting (2 tabletter Paracet 500 mg sammen med 1 tablett Ibux 400 mg).
- Noen gruer seg til å sette inn spiral, og er engstelig for at det skal gjøre vondt. Tenk på det som en "investering". Det tar ca 30 sekunder å sette inn en spiral, og etter det trenger du ikke å tenke på prevensjon de neste 5 årene!
- Avtal en time for kontroll av spiralen hos lege, jordmor eller helsesøster 1-2 måneder etter at spiralen ble satt inn.
- Bruk aldri menskopp hvis du har kobberspiral.
- Om du ønsker å fortsette med kobberspiral etter 5 år, kan du få satt inn en ny samtidig som den gamle fjernes.



# KONDOM

## Hormonfri prevensjon

De fleste kondomer er laget av latex, som er en type gummi. Det finnes kondomer i ulike størrelser, farger og smaker. Kondomet rulles på en erigert (stiv) penis før samleiet, og beholdes på til samleiet er avsluttet. Alle kan bruke kondom. Det finnes kondomer uten latex slik at også de med latexallergi kan bruke kondom.

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter både mot graviditet og mot seksuelt overførbare infeksjoner (kjønnssykdommer).

### FORDELER

Kondom en sikker og effektiv måte å beskytte seg mot både graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner, hvis det brukes på riktig måte. Øvelse gjør mester, og i faste parforhold hvor man er vant til å bruke kondom hver gang, er det et veldig sikkert prevensjonsmiddel. Kondomet inneholder ingen hormoner, og gir derfor ikke bivirkninger av hormoner. Kondom kan gi litt redusert følsomhet i penis og kan derfor være en effektiv måte på å forlenge samleiet. De fleste kondomer er dekket av glidemiddel og dette kan gjøre samleiet mer behagelig.

### ULEMPER

Noen synes at det er en ulempe at kondomet reduserer følsomheten. Det kan også være en hindring at du må "stoppe opp" for å ta på kondomet før samleie.

### HVOR FÅR JEG KONDOM?

Du kan få tilsendt gratis kondomer hjem i posten i en diskret forsendelse ved å bestille disse på [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no). Du kan også få gratis kondomer ved Sex og samfunn. Kondomer selges i de aller fleste dagligvareforretninger, kiosker og en del automater på offentlige toaletter, utesteder og lignende.

### HVA MÅ UNDERSØKES?

Det trengs ingen undersøkelse for å bruke kondom. Her er det bare å prøve seg fram med ulike størrelser, lukter, smaker og utforminger.



- Pris: gratis på [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no), ellers ca 60-100 kr for 10 kondomer.
- Tas på før samleie

#### NYTTIGE TIPS:

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



# HORMONSPIRAL

## Hormonell prevensjon kun med gestagen

Hormonspiral er laget av myk plast. Spiralen virker i tre til fem år, men kan fjernes tidligere, for eksempel dersom du ønsker å bli gravid. Etter at den er satt inn, er det ingenting du trenger å huske på for at den skal virke riktig. De fleste som bruker hormonspiral vil etter en stund ikke ha blødninger, men noen få kan oppleve småblødninger. Det kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

Når du slutter med hormonspiral, kommer normal menstruasjon raskt tilbake. Bruk av hormonspiral gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker den.

Det finnes tre ulike merker:

- Mirena: Kan sitte i inntil fem år.
- Jaydess: Kan sitte i inntil tre år.
- Levosert: Denne er ny på markedet og er foreløpig bare godkjent til bruk i tre år. Godkjenningen vil trolig økes til fem år.

### FORDELER

Med hormonspiral slipper du å huske på prevensjon mer enn hvert femte (eller tredje) år. Hormonspiral kan brukes av de aller fleste kvinner, også de som aldri har født. Den har ingen farlige bivirkninger.

### ULEMPER

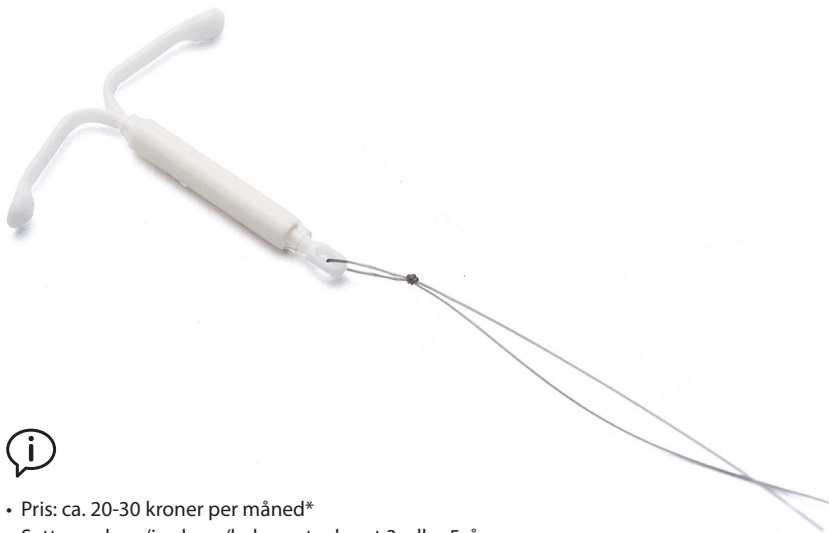
Du vet ikke på forhånd hvordan blødningsmønsteret blir.

### HVOR FÅR JEG HORMONSPIRAL?

Hormonspiral fås kjøpt på apotek. Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg, og setter inn hormonspiralen. Spiralen ligger og flyter inne i livmoren, og verken du eller partneren din kan kjenne spiralen etter at den er satt inn. To tynne tråder henger ut gjennom livmorhalsen, og disse er det mulig å føle om man kjenner etter med to fingre innerst i skjeden.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ HORMONSPIRAL?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Prøvetakning for SOI (kjønns sykdom) før eller ved innsetting
- Underlivsundersøkelse er nødvendig



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

\*En hormonspiral koster fra 935-1225 kr, og kan brukes i 3-5 år. Hormonspiral er gratis for de mellom 16 og 17 år. Er du 18 år må du betale ca. én tredel av prisen, mens 19-åringer betaler ca. to tredeler av prisen.

#### NYTTIGE TIPS:

- Du anbefales å ta smertestillende tabletter en time før innsetting (2 tabletter Paracet 500 mg sammen med 1 tablett Ibux 400 mg).
- Noen gruer seg til å sette inn spiral, og er engstelig for at det skal gjøre vondt. Tenk på det som en "investering". Det tar ca 30 sekunder å sette inn en spiral, og etter det trenger du ikke å tenke på prevensjon de neste 5 (eller 3) årene!
- Avtal en time for kontroll av spiralen hos lege, jordmor eller helsesøster 1-2 måneder etter at spiralen ble satt inn.
- Bruk aldri menskopp hvis du har hormonspiral.
- Om du ønsker å fortsette med hormonspiral etter 5 (eller 3) år, kan du få satt inn en ny samtidig som den gamle fjernes.



# P-STAV

## Hormonell prevensjon kun med gestagen

P-stav er en myk plastikkpinne som er 4 cm lang og 2 mm i diameter. P-stav inneholder kun hormonet gestagen.

P-staven kan sitte i inntil tre år, men kan fjernes før. Etter at den er satt inn, er det ingenting du trenger å huske på for at den skal virke riktig. De fleste som bruker p-stav, vil enten miste blødningene helt eller beholde en tilnærmet normal syklus. Noen har småblødninger. Det kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

Når du slutter med p-stav, kommer eggløsningen raskt i gang. P-staven påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker den.

### FORDELER

Med p-stav slipper du å huske på prevensjon mer enn hvert tredje år. P-stav kan brukes av de aller fleste kvinner. Den har ingen farlige bivirkninger.

### ULEMPER

Du vet ikke på forhånd hvordan blødningsmønsteret blir.

### HVOR FÅR JEG P-STAV?

P-stav fås kjøpt på apotek. Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg, og sette inn p-staven. Staven settes inn like under huden i overarmen, slik at den kan kjennes, men den vil ikke synes. Du får et lite arr på omtrent 3 millimeter der hvor staven settes inn. Du får lokalbedøvelse før innsettingen og det gjør derfor ikke vondt å sette inn staven.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ P-STAV?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster ca 32 kroner per måned\*
- Settes av lege/helsesøster/jordmor hvert 3. år

\*En p-stav koster 1141 kr, og kan brukes i opp til 3 år. P-stav er gratis for de mellom 16 og 17 år. Er du 18 år må du betale ca. én tredel av prisen, mens 19-åringer betaler ca. to tredeler av prisen.

#### **NYTTIGE TIPS:**

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



# P-SPRØYTE

## Hormonell prevensjon kun med gestagen

P-sprøyte inneholder kun hormonet gestagen. For at p-sprøyten skal ha god effekt er det viktig at neste sprøyte settes før det har gått 12 uker. De fleste som bruker p-sprøyte vil etter en stund ikke ha blødninger, mens noen få har småblødninger. Det kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

Når du slutter på p-sprøyte tar det ofte lang tid før eggløsningen kommer i gang. Du kan derfor oppleve at det kan ta 6-12 måneder før du får tilbake normal menstruasjon, men p-sprøyten påvirker ikke fruktbarheten etter dette, uansett hvor lenge du bruker den.

### FORDELER

Med p-sprøyte slipper du å huske på prevensjon mer enn fire ganger i året. P-sprøyte kan brukes av de aller fleste kvinner. P-sprøyte har ingen farlige bivirkninger. **Ingen kan oppdage at du bruker prevensjon, om dette er viktig for deg.**

### ULEMPER

Det kan være en sammenheng mellom bruk av p-sprøyte hos jenter som ikke er ferdig utvokst og benskjørhet senere i livet. Noen synes også at det er en ulempe at det kan ta lang tid å få tilbake menstruasjon og eggløsning etter de har sluttet på p-sprøyte.

### HVOR FÅR JEG P-SPRØYTE?

P-sprøyte fås kjøpt på apotek. Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg, og de kan også sette sprøyten.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ P-SPRØYTE?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster 29 kroner per måned\*
- Settes av Lege/helsesøster/jordmor hver 12. uke.

\*En Depo-provera p-sprøyte koster 86 kr, og varer i 12 uker. For deg mellom 16 og 20 år dekkes utgiftene til p-sprøyte.

#### NYTTIGE TIPS:

- Dersom du har mye småblødninger, kan det hjelpe at du får satt neste sprøyte allerede etter 8 uker. Hos de fleste vil da småblødningene stoppe.



# GESTAGENPILLER

## Hormonell prevensjon kun med gestagen

Gestagenpiller inneholder kun hormonet gestagen. For at gestagenpiller skal ha god effekt er det viktig at de tas på samme tidspunkt hver dag, og uten opphold mellom brettene. Mange som bruker gestagenpiller vil etter en stund ikke ha blødninger i det hele tatt. Noen beholder blødningsmønsteret sitt, mens en del vil få uregelmessige småblødninger. Det kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

Når du slutter på gestagenpillene vil eggløsningen komme raskt i gang. Gestagenpillene påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker dem.

### FORDELER

Gestagenpiller kan brukes av de aller fleste kvinner. Pillene har ingen farlige bivirkninger.

### ULEMPER

Du må huske på å ta pillen hver eneste dag. Du kan glemme pillen opp til 12 timer (Cerazette og Desogestrel Orifarm) eller 3 timer (Conludag). Dersom du glemmer lenger enn dette, må du bruke kondom i tillegg i 2 dager for å være sikker på ikke å bli gravid. Du vet heller ikke på forhånd hvordan blødningsmønsteret blir.

### HVOR FÅR JEG GESTAGENPILLER?

Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg. Gestagenpiller fås bare kjøpt på apotek.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ GESTAGENPILLER?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster fra 29-60 kr i måneden\*
- Tas daglig uten pause

\*En pakke med 3 brett (3 måneders forbruk) koster fra 88-181 kr. Dersom du er mellom 16 og 20 år får du 108 kr i rabatt hver tredje måned, dermed blir noen gestagenpiller gratis.

#### NYTTIGE TIPS:

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



# P-RING

## Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-ring inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. P-ringen er en myk gummiring som klemmes sammen og føres inn i skjeden. P-ringen vil ikke merkes i det daglige eller ved samleie dersom den sitter riktig.

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

### FORDELER

Fordelen med p-ring er at du har god kontroll over blødningsmønsteret ditt. Du kan velge å hoppe over blødninger. Hvis du hopper over de ringfrie periodene, får du til slutt en blødning. Du tar da en pause på 4-7 dager og begynner så på nytt med neste ring.

### ULEMPER

Du må huske å skifte ringen. Dersom du er plaget av underlivssopp eller bakteriell vaginose kan dette være vanskeligere å behandle mens du bruker p-ring.

### HVEM KAN BRUKE P-RING?

De fleste kvinner kan bruke p-ring. På grunn av en liten forhøyet risiko for farlige bivirkninger anbefales noen grupper å unngå p-ring og andre prevensjonsmidler som inneholder østrogen.

### HVOR FÅR JEG P-RING?

Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg. P-ring fås bare kjøpt på apotek.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ P-RING?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Blodtrykksmåling
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster ca. 113 kroner per måned\*
- Skiftes hver 3. uke

\*En p-ring koster ca. 113 kroner og varer i 3 uker. Er du mellom 16-20 år vil staten dekke 108 kroner hver tredje måned.

#### **NYTTIGE TIPS:**

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



# P-PLASTER

Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-plaster er et 4,5 x 4,5 cm stort plaster som inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. For at p-plaster skal ha god effekt, er det viktig at plasteret skiftes hver uke.

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

## FORDELER

Fordelen med p-plaster er at du har god kontroll over blødningsmønsteret ditt. Du kan velge å hoppe over blødninger ved å droppe de plasterfrie ukene. Du får til slutt en blødning og kan da ta en pause på 4-7 dager for så å begynne på nytt med neste tre plaster.

## ULEMPER

Du må huske på å sette på nytt plaster hver uke.

## HVEM KAN BRUKE P-PLASTER?

De fleste kvinner kan bruke p-plaster. På grunn av en liten forhøyet risiko for farlige bivirkninger anbefales noen å unngå p-plaster og andre prevensjonsmidler som inneholder østrogen.

## HVOR FÅR JEG P-PLASTER?

Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept til deg. P-plaster fås bare kjøpt på apotek.

## HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ P-PLASTER?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Blodtrykksmåling
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster 92 kroner per måned\*
- Skiftes hver uke

\*En pakke med 9 p-plaster (3 måneders forbruk) koster 276 kr. Er du mellom 16 og 20 år får du 108 kroner i rabatt hver tredje måned.

#### **NYTTIGE TIPS:**

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



# P-PILLER

## Hormonell prevensjon med både østrogen og gestagen

P-piller inneholder to hormoner, østrogen og gestagen. For at p-piller skal ha god effekt er det viktig at de tas på samme tidspunkt hver dag. Når du slutter på p-pillene kommer eggløsningen raskt i gang. P-piller påvirker ikke fruktbarheten uansett hvor lenge du bruker dem.

### FORDELER

Fordelen med p-piller er at du har god kontroll på blødningsmønsteret ditt. Du kan velge å skyve på eller hoppe over blødninger. Dersom du hopper over blødningene ved å ta flere brett på rad, vil du til slutt få en blødning. Du kan da ta en pause på 4-7 dager før du begynner på neste brett.

### ULEMPER

Du må huske å ta pillen hver eneste dag. Du kan glemme pillen opp til 12 timer. Dersom du glemmer den lenger enn dette må du bruke kondom i tillegg i 7 dager for å være beskyttet mot graviditet.

### HVEM KAN BRUKE P-PILLER?

De fleste kvinner kan bruke p-piller. På grunn av en liten forhøyet risiko for farlige bivirkninger anbefales noen å unngå p-piller og andre prevensjonsmidler som inneholder østrogen. RELIS (produsentuavhengig legemiddelinformasjon) anbefaler Microgynon (21-pillebrett) og Loette (28-pillebrett) som førstevalg av p-piller.

### HVOR FÅR JEG P-PILLER?

Lege, helsesøster eller jordmor kan skrive ut resept. P-piller kan kun kjøpes på apotek.

### HVA MÅ UNDERSØKES FØR JEG KAN FÅ P-PILLER?

- Sjekkliste om din egen og din families helse (se side 27)
- Blodtrykksmåling
- Graviditetstest dersom det er mulighet for at du kan være gravid
- Det er ikke nødvendig med underlivsundersøkelse



- Koster 25-118 kr per måned\*
- Tas daglig, valgfri pause

\* Prisene varierer. Den billigste p-pillen koster 75 kr, og den dyreste 354 kr, per pakke. En pakke inneholder 3 pillebrett (3 måneders forbruk). Dersom du er mellom 16 og 20 år får du dekket 108 kroner av staten hver tredje måned, dermed blir noen p-piller gratis.

#### NYTTIGE TIPS:

- Ta p-pillene dine på morgenen – da har du 12 våkne timer til å komme på det om du skulle glemme det.
- Oppbevar pillene sammen med mobilen, og legg inn en alarm eller last ned en app som minner deg på å ta pillene hver dag.



# GLEMT PREVENSJON?

## Informasjon om nødprevensjon

Det finnes tre ulike alternativer for nødprevensjon for å hindre graviditet etter ubeskyttet samleie. To av metodene kan hindre eggøsning. Alle metodene gjør det vanskeligere for et befruktet egg å feste seg i livmoren og reduserer på den måten risikoen for graviditet.

Det finnes nødprevensjon som virker inntil 5 døgn etter ubeskyttet samleie, men det er anbefalt å ta nødprevensjon så raskt som mulig etter ubeskyttet samleie. Alle metodene er mer effektive jo tidligere du tar dem. Du bør i tillegg ta en graviditetstest 3 uker etter ubeskyttet samleie for å utelukke graviditet.

## RESEPTFRI HORMONELL NØDPREVENSJON

### Type: EllaOne

Kan tas inntil 5 døgn (120 timer) etter ubeskyttet samleie

Hindrer graviditet hos ca 3 av 4, om den tas innen 12 timer. Deretter synker effekten.

Kjøpes på apoteket, du trenger ikke resept.

---

### Typer: Norlevo og Postinor

Kan tas inntil 3 døgn (72 timer) etter ubeskyttet samleie

Hindrer graviditet hos ca 2 av 3, om den tas innen 12 timer. Deretter synker effekten.

Kjøpes på apoteket, du trenger ikke resept.

*Disse tablettene inneholder hormonet gestagen eller en variant av dette. Det virker ved å stoppe eggøsningen. Ta en pille så raskt som mulig etter ubeskyttet samleie. Dersom du kaster opp før det har gått 3 timer, bør du ta en ny pille.*

## KOBBERSPIRAL SOM NØDPREVENSJON

### Type: Kobberspiral

Kan settes inn inntil 5 døgn (120 timer) etter ubeskyttet samleie

Hindrer graviditet hos mer enn 99 av 100 kvinner, om den settes innen 5 døgn.

Lege/jordmor setter inn. Fås ofte kjøpt direkte hos lege/jordmor. Du må ha resept for å kjøpe den på apoteket.

*Kobberspiralen stopper ikke eggøsningen, men hindrer et eventuelt befruktet egg i å feste seg i livmoren og hindrer dermed graviditet. Les mer om kobberspiral på side 08.*

## SELVERKLÆRINGSSKJEMA

Ta denne siden med til timen

Navn: \_\_\_\_\_

F.nr 11 siffer: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker å høre mer om disse metodene i prevensjonsveiledning med lege/helsesøster/jordmor (sett kryss):

- |                                         |                                 |                                       |                                   |                                        |
|-----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kobberspiral   | <input type="checkbox"/> Kondom | <input type="checkbox"/> Hormonspiral | <input type="checkbox"/> P-stav   | <input type="checkbox"/> P-sprøyte     |
| <input type="checkbox"/> Gestagenpiller | <input type="checkbox"/> P-ring | <input type="checkbox"/> P-plaster    | <input type="checkbox"/> P-piller | <input type="checkbox"/> Nødprevensjon |

For å være sikre på at det er trygt å skrive ut resept på det prevensjonsmiddelet du ønsker, er det viktig at du på forhånd fyller ut punktene under:

|                                                                     | NEI                      | JA                       | Usikker                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det er mulig at jeg er gravid nå (ubeskyttet samleie/glemte pillen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg røyker (røyker fast og/eller festrøyker)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Jeg har uregelmessige underlivsblødninger (blør mellom mensene)     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Jeg har eller har hatt blodpropp, eller en kjent koagulasjonssykdom | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Noen i nær familie (mor, far, søsken) har hatt blodpropp før 45 år  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har selv hatt hjerneslag eller hjerteinfarkt                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har høyt blodtrykk (eller går på medisiner for dette)           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har en kjent leversykdom eller gallesykdom                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har hatt brystkreft                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har diabetes (sukkersyke)                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har migrene                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har eller kan ha en underlivsinfeksjon (f. eks. klamydia)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har født for under 4 uker siden, eller ammer nå                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Jeg bruker medisiner                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

Hvis ja, hvilke medisiner (eventuelt hva du tar dem for om du ikke vet hva de heter):

### For utfylling av lege/helsesøster/jordmor:

Dato: \_\_\_\_\_

Prevensjonsmetode valgt: \_\_\_\_\_

Informasjon gitt: Skriftlig ☐ Muntlig ☐

Sign: \_\_\_\_\_

## Sex og samfunn

Trondheimsveien 2, bygg B  
0560 Oslo

Telefon: 22 99 39 00

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

www.sexogsamfunn.no

