



PRZEWODNIK PO ŚRODKACH ANTYKONCEPCYJNYCH



PRZEWODNIK PO ŚRODKACH ANTYKONCEPCYJNYCH WPROWADZENIE

Szeroka oferta środków antykoncepcyjnych często utrudnia podjęcie decyzji dotyczącej najlepszej metody zapobiegania ciąży. Niniejsza broszura ma na celu przedstawienie każdej z dostępnych metod, co ułatwi Ci dokonanie najlepszego dla siebie wyboru. Dowiesz się, jakie składniki zawierają oferowane środki antykoncepcyjne, jaka jest ich skuteczność, ile kosztują, a także jak długo należy je stosować, zanim zdecydujesz, czy dana metoda jest dla Ciebie odpowiednia.

Ważne jest, abyś pamiętała, że jedynie prezerwatywa chroni Cię przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Nawet, gdy stosujesz już inne metody antykoncepcji, zalecamy, aby w trakcie stosunku z nowym partnerem użyć również prezerwatywy. Darmowe prezerwatywy można zamówić na stronie internetowej www.gratiskondomer.no.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do udziału w czacie na naszej stronie internetowej www.sexogsamfunn.no.

Wiarygodność informacji zamieszczonych w niniejszej broszurze została sprawdzona przez organizację Sex og samfunn oraz kadrę Uniwersytetu w Oslo.

Oslo, listopad 2016 r.

RODZAJE ŚRODKÓW ANTYKONCEPCYJNYCH

NIEHORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE

Czas zabezpieczenia	Rodzaj środka	Więcej informacji
5 lat	Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią	Strona 8
Podczas każdego stosunku	Prezerwatywa	Strona 10

HORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE Z PROGESTERONEM

Czas zabezpieczenia	Rodzaj środka	Marka	Więcej informacji
od 3 do 5 lat	Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna	Mirena (5 lat), Levosert (3 lata), Jaydess (3 lata)	Strona 12
3 lata	Implanty antykoncepcyjne	Nexplanon	Strona 14
3 miesiące	Zastrzyk antykoncepcyjny	Depo-Provera	Strona 16
24 godziny	Pigułki z progestronem	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Conludag	Strona 8

HORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE Z ESTROGENEM I PROGESTERONEM

Czas zabezpieczenia	Rodzaj środka	Marka	Więcej informacji
3 tygodnie	Pierścień dopochwowy	NuvaRing	Strona 20
1 tydzień	Plastry antykoncepcyjne	Evra	Strona 22
24 godziny	Pigułki antykoncepcyjne	Microgynon, Oralcon, Loette, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely	Strona 24

RODZAJE ŚRODKÓW ANTYKONCEPCYJNYCH

Zalety i wady

Wszystkie środki antykoncepcyjne mają swoje wady i zalety. Zaletą wszelkich preparatów hormonalnych jest to, że zmniejszają obfitość krwawienia oraz bóle w trakcie menstruacji. Dostępne metody zapobiegania ciąży różnią się pod względem wymaganego czasu stosowania.

NIEHORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE

Niehormonalne środki antykoncepcyjne nie mają wpływu na proces owulacji, a co za tym idzie – nie zaburzają regularnego przebiegu cyklu miesięczkowego.

Plusem jest to, że podczas ich stosowania nie ma ryzyka wystąpienia efektów ubocznych jak ma to miejsce w przypadku preparatów hormonalnych. Dodatkowo prezerwatywy chronią Cię przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Minusem jest to, że nie jesteś w stanie decydować o wystąpieniu miesiączki, a wkładki wewnętrzne z miedzią nasilają krwawienia oraz bóle menstruacyjne.

HORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE Z PROGESTERONEM

Ten środek zawiera hormony działające podobnie do kobiecego hormonu – progesteronu. Progesteron hamuje owulację, utrudnia plemnikom dotarcie do macicy oraz hamuje procesy wzrostowe w błonie macicy, co utrudnia zagnieżdżenie się zarodka.

Po odstawieniu pigułek cykl owulacyjny szybko wraca do normy. Wyjątek stanowi zastrzyk antykoncepcyjny. Po jego zastosowaniu przywrócenie prawidłowej owulacji trwa dłuższy czas. Zaletą stosowania środków antykoncepcyjnych z progesteronem jest to, że nie zwiększają one ryzyka wystąpienia zakrzepów krwi, chorób układu krążenia oraz raka piersi. Z tego względu kobiety, którym nie zaleca się przyjmowania preparatów z estrogenem, mogą stosować jedynie środki antykoncepcyjne na bazie progesteronu.

Po kilkumiesięcznym stosowaniu środków antykoncepcyjnych wiele kobiet przestaje miesiączkować. To częsty i normalny objaw. *Minusem* jest fakt, że ta metoda nie pozwala Ci decydować o wystąpieniu miesiączki. Krwawienia bywają nieregularne oraz dochodzi do plamień.

HORMONALNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE Z ESTROGENEM I PROGESTERONEM

Pigułki te są określane jako złożony doustny środek antykoncepcyjny, ponieważ zawierają kombinację hormonów działających podobnie jak naturalne kobiece hormony płciowe: estrogen i progesteron. Chronią przed zapłodnieniem, *wstrzymując owulację i utrudniając plemnikom dostanie się do macicy*. Działanie pigułek jest tymczasowe. Po ich odstawieniu cykl owulacyjny szybko wraca do normy.

Korzyścią stosowania złożonych preparatów antykoncepcyjnych jest możliwość kontroli krwawień menstruacyjnych, co oznacza, że to ty decydujesz o wystąpieniu miesiączki. Jeżeli zgodnie z instrukcją co cztery tygodnie będziesz robić tygodniową przerwę w stosowaniu tego środka, będziesz miesiączkować co miesiąc. Możesz również nie robić tej przerwy i wtedy krwawienie nie wystąpi. *Minusem* tabletek antykoncepcyjnych z estrogenem jest nieznaczne zwiększenie ryzyka wystąpienia szkodliwych efektów ubocznych, takich jak zakrzepy krwi (szczególnie w ciągu pierwszych 6 miesięcy stosowania), a także choroby układu krążenia oraz rak piersi.

Szkodliwe skutki uboczne

Skutki uboczne są naturalną konsekwencją stosowania środków antykoncepcyjnych, bez względu na ich rodzaj. Ich występowanie nie oznacza, że dany środek jest szkodliwy dla Twojego zdrowia. W większości przypadków skutki uboczne stosowania środków antykoncepcyjnych mijają po 1–2 miesiącach stosowania, dlatego decydując się na wypróbowanie nowej metody zapobiegania ciąży, należy wziąć ten czynnik pod uwagę. Najczęściej występującymi skutkami ubocznymi są bóle głowy, nudności, huśtawka nastrojów, nieprawidłowe krwawienie menstruacyjne, trądzik oraz spadek libido.



Ważne jest, aby środek antykoncepcyjny, na jaki się zdecydujesz, był dla Ciebie odpowiedni. Jeżeli skutki uboczne będą utrzymywać się zbyt długo, będzie to oznaczać, że powinnaś wypróbować środek innej marki albo innego rodzaju. Ty sama musisz zdecydować, czy jesteś w stanie tolerować skutki uboczne stosowania środków antykoncepcyjnych.

PRAWIDŁOWE STOSOWANIE ŚRODKÓW ANTYKONCEPCYJNYCH PRZYNOSI NAJLEPSZE REZULTATY!

Większość środków antykoncepcyjnych jest bezpieczna dla organizmu kobiety, ale aby działały odpowiednio, należy je stosować zgodnie z instrukcją. Ryzyko nieplanowanej ciąży jest w dużej mierze związane tym, czy pamiętasz o regularnym stosowaniu wybranej przez siebie metody, bez względu na to, czy chodzi tu o codzienne przyjmowanie pigułek, czy też o wymianę plastra lub pierścienia dopochwowego w odpowiednim momencie.

Jednoczesne przyjmowanie innych środków farmakologicznych, takich jak leki przeciwpadaczkowe, może zmniejszyć skuteczność środka antykoncepcyjnego. Wymioty albo biegunka mogą osłabić skuteczność pigułek antykoncepcyjnych.

Najbezpieczniejszymi środkami antykoncepcyjnymi są środki, w przypadku których ryzyko niezastosowania ich w odpowiednim momencie lub ich nieprawidłowego zastosowania jest najmniejsze. Tak więc niechciana ciąża jest najmniej prawdopodobna w przypadku stosowania środków antykoncepcyjnych o długotrwałym działaniu, takich jak implanty lub wkładki wewnątrzmaciczne.

Niektóre środki antykoncepcyjne wymagają pamiętania o ich odpowiednim stosowaniu bardziej niż inne. Im mniej musisz pamiętać, tym mniej pójdzie nie po Twojej myśli!



17-letnia klientka Sex og samfunn

Mało skuteczny

Skuteczny

W ciążę zachodzi ≥ 15
na 100 kobiet rocznie

Prezerwatywa



W ciążę zachodzi 3–8
na 100 kobiet rocznie

Zastrzyk
antykoniecznyjny



W ciążę zachodzi mniej
niż 1 na 100 kobiet rocznie

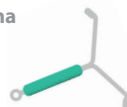
Implanty
antykoniecznyjny



Pigułka antykoniecznyjny



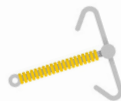
Hormonalna
wkładka
wewnatrz-
macyjna



Minipigułka



Wkładka
wewnatrz-
macyjna
z miedzią



Plastry antykoniecznyjny



Pierścień
dopochwowy



W celu zabezpieczenia się przed niechcianą ciążą zalecamy stosowanie hormonalnych środków antykoniecznyjny.



Jeżeli uprawiasz seks z nowym partnerem, zalecamy również stosowanie prezerwatyw.

WKŁADKA WEWNĄTRZMACICZNA Z MIEDZIĄ

Niehormonalne środki antykoncepcyjne

Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią, zwana również spiralą, jest wykonana z plastiku częściowo owiniętego miedzianym drucikiem. Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią zabezpiecza przed zajściem w ciążę bez stosowania hormonów. Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią ma maksymalną długość 3 centymetrów. W trakcie stosowania wkładki owulacja przebiega normalnie, ale wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią upośledza zdolność plemników do zapłodnienia jajeczka. Po założeniu wkładki wewnątrzmacicznej możesz mieć pewność, że działa skutecznie, i możesz o niej spokojnie zapomnieć.

W trakcie stosowania wkładki wewnątrzmacicznej przebieg Twojego cyklu miesięczkowego nie ulegnie zmianie. Niektóre kobiety po rozpoczęciu stosowania wkładki wewnątrzmacicznej krwawią nieco bardziej obficie i dłużej niż wcześniej. Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią nie wywołuje trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo ją stosujesz.

ZALETY

Wkładki wewnątrzmaciczne z miedzią to jedna z najbardziej skutecznych metod antykoncepcji. Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią ułatwi Ci życie. Dzięki nim sprawa antykoncepcji nie będzie zaprzętać Ci głowy częściej niż raz na pięć lat. Większość kobiet może stosować wkładki wewnątrzmaciczne z miedzią – nawet te, które nigdy nie rodziły. Stosowanie wkładek wewnątrzmacicznych z miedzią nie niesie ze sobą ryzyka skutków ubocznych związanych ze stosowaniem hormonów ani innych szkodliwych skutków ubocznych.

WADY

Krwawienie oraz skurcze menstruacyjne mogą być większe i trwać dłużej niż normalnie. Dolegliwości te mogą się dodatkowo zaostrzyć, jeżeli wcześniej cierpiałaś na bolesne miesiączki oraz miałaś obfite krwawienia.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ WKŁADKĘ WEWNĄTRZMACICZNĄ Z MIEDZIĄ?

Wkładki wewnątrzmaciczne z miedzią są dostępne u większości lekarzy ginekologów. Można je również nabyć w aptece. Wkładkę zakłada lekarz, pielęgniarka środowiskowa lub położna. Ponieważ wkładka znajduje się w macicy, ani Ty, ani Twój partner nie będziecie jej czuć. Na wysokości szyjki macicy ze spirali zwisa cienki drucik, który możesz poczuć, wkładając do pochwy dwa palce.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ WKŁADKĘ WEWNĄTRZMACICZNĄ?

- Pytania kontrolne dotyczące Twojego bezpieczeństwa (patrz strona 27)
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Test na obecność chorób przenoszonych drogą płciową (przed lub w trakcie zakładania wkładki)
- Jeżeli chcesz stosować wkładkę wewnątrzmaciczną z miedzią, musisz poddać się badaniu ginekologicznemu



- Koszt: około 6–15 koron miesięcznie*
- Wkładka jest zakładana raz na 5 lat przez lekarza / położną / pielęgniarkę środowiskową

* Cena na stronie Sex og samfunn to 350 koron.

Ceny wkładek dostępnych w aptece / u lekarza mogą się różnić, maksymalny koszt to 900 koron. Jeżeli masz 16–18 lat, przysługują Ci darmowe wkładki, a jeżeli masz 19 lat – wkładki za pół ceny.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Na godzinę przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej zaleca się przyjęcie środków przeciwbólowych: 2 tabletek paracetamolu (500 mg) i 1 tabletki ibuprofenu (400 mg).
- Niektóre kobiety mają opory przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej, ponieważ obawiają się związanych z jej obecnością dolegliwości bólowych. Warto potraktować ten rodzaj antykoncepcji jako inwestycję. Założenie wkładki wewnątrzmacicznej trwa bardzo krótko, a dzięki niej przez następne 5 lat nie trzeba zaprzętać sobie głowy kwestią antykoncepcji!
- Po upływie 1 do 2 miesięcy od założenia wkładki wewnątrzmacicznej należy umówić się na konsultację z położną lub pielęgniarką środowiskową, aby sprawdzić, czy wkładka nadal znajduje się w odpowiednim miejscu.
- Nigdy nie stosuj kubeczków menstruacyjnych, jeżeli masz założoną wkładkę wewnątrzmaciczną.
- Jeżeli po upływie 5 lat chcesz nadal stosować tę metodę antykoncepcji, musisz wymienić starą wkładkę na nową.



PREZERWATYWA

Niehormonalne środki antykoncepcyjne

Większość prezerwatyw jest wykonana z lateksu, który jest rodzajem gumy. Prezerwatywy są dostępne w różnych rozmiarach, kolorach i smakach. Prezerwatywę zakłada się na penisa w stanie wzwodu przed stosunkiem, a zdejmuje się ją dopiero po zakończeniu stosunku. Każdy może stosować prezerwatywy. W sprzedaży dostępne są również prezerwatywy nielateksowe, które mogą stosować osoby uczulone na lateks.

Prezerwatywa to jedyny środek antykoncepcyjny, który jednocześnie zapobiega niechcianej ciąży oraz chroni przed zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową.

ZALETY

Prezerwatywy są pewnym i skutecznym środkiem antykoncepcyjnym, a także zapewniają ochronę przed zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową pod warunkiem, że są stosowane w sposób prawidłowy. Ćwiczenie czyni mistrza. Jeżeli masz w zwyczaju stosowanie prezerwatyw podczas każdego stosunku, możesz mieć pewność, że będą one bardzo skutecznym środkiem antykoncepcyjnym. Prezerwatywy nie zawierają żadnych hormonów, dzięki czemu ich stosowanie nie wiąże się z wystąpieniem skutków ubocznych właściwych hormonalnym środkom antykoncepcyjnym. Prezerwatywy mogą nieznacznie zmniejszać intensywność doznań podczas stosunku, co może wpływać na wydłużenie czasu jego trwania. Większość prezerwatyw jest pokryta lubrykantem, co zwiększa komfort podczas stosunku.

WADY

Niektóre osoby uważają, że wadą prezerwatyw jest to, że zmniejszają intensywność doznań podczas stosunku. Konieczność przerywania gry wstępnej z partnerem w celu założenia prezerwatywy może również być postrzegana jako wada.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ PREZERWATYWY?

Darmowe prezerwatywy można otrzymać pocztą w dyskretnym opakowaniu, zamawiając je na stronie internetowej www.gratiskondomer.no. Darmowe prezerwatywy można również otrzymać za pośrednictwem strony internetowej organizacji Sex og samfunn. Prezerwatywy są również dostępne w sprzedaży w większości sklepów spożywczych, w supermarketach oraz w kioskach ruchu. W niektórych toaletach publicznych oraz nocnych klubach itp. znajdują się automaty z prezerwatywami.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ PREZERWATYWY?

Aby zacząć stosować prezerwatywy, nie trzeba poddawać się żadnym badaniom. Masz możliwość wypróbowania prezerwatyw w różnych rozmiarach, o różnych zapachach, smakach oraz kształtach.



- Koszt: dostępne za darmo na stronie www.gratiskondomer.no lub w cenie 60–100 koron za opakowanie liczące 10 sztuk.
- Prezerwatywę należy zakładać przed stosunkiem.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Sprawdź datę ważności na opakowaniu oraz upewnij się, że jest ono nienaruszone.
- Ostrożnie otwórz opakowanie tak, aby nie uszkodzić prezerwatywy.
- Prezerwatywę należy zakładać na penisa w stanie erekcji.
- Podczas zakładania prezerwatywy odsuń napletek (jeżeli penis nie jest obrzezany).
- Ściśnij jej koniec dwoma palcami, aby usunąć pęcherzyki powietrza. Jeżeli tego nie zrobisz prezerwatywa może pęknąć.
- Podczas rozwijania pozostałej części prezerwatywy przytrzymaj jej czubek przynajmniej jednym palcem, uważając, aby nie uszkodzić jej paznokciem. Rozwiń prezerwatywę aż do podstawy penisa.
- Podczas wycofywania penisa z pochwy przytrzymaj prezerwatywę u podstawy penisa. Prezerwatywę należy mieć na sobie przez cały czas trwania stosunku.
- Raz użytej prezerwatywy nie można użyć ponownie.
- Zużyta prezerwatywę należy wyrzucić do kosza na śmieci, nie wolno spuszczać jej w toalecie.
- Ubieranie penisa w prezerwatywę może być dobrą zabawą!



HORMONALNE WKŁADKI WENĄTRZMACICZNE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z progesteronem

Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna, zwana również spiralą, jest wykonana z miękkiego plastiku i ma ok. 3 centymetry długości. Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna jest skuteczna przez 3–5 lat, ale można ją usunąć wcześniej, na przykład jeżeli chcesz zająć w ciążę. Po założeniu wkładki wewnątrzmacicznej możesz mieć pewność, że działa skutecznie, i możesz o niej spokojnie zapomnieć. Większość kobiet stosujących hormonalne wkładki wewnątrzmaciczne po pewnym czasie przestaje miesiączkować. U niektórych kobiet przebieg cyklu miesięczkowego nie ulega zmianie, natomiast u innych mogą występować nieregularne krwawienia i plamienia. Chociaż stosowanie tego środka może wydawać się kłopotliwe, w rzeczywistości wcale tak nie jest.

Po niedługim czasie od zaprzestania stosowania hormonalnej wkładki wewnątrzmacicznej zaczniesz znowu miesiączkować. Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna nie wywołuje trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo ją stosujesz.

Na rynku dostępne są wkładki trzech różnych marek:

- Mirena: Można ją stosować przez pięć lat.
- Jaydess: Można ją stosować przez trzy lata.
- Levosert: To nowość na rynku i jak na razie została zatwierdzona do użytku przez okres trzech lat. Prawdopodobnie docelowo zostanie on przedłużony do pięciu lat.

ZALETY

Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna ułatwi Ci życie. Dzięki niej sprawa antykoncepcji nie będzie zaprzętać Ci głowy częściej niż raz na trzy lub pięć lat. Większość kobiet może stosować hormonalne wkładki wewnątrzmaciczne. Dotyczy to również kobiet, które jeszcze nigdy nie rodziły. Wkładki nie wywołują szkodliwych skutków ubocznych.

WADY

Nie będziesz mogła decydować o przebiegu swojego cyklu miesięczkowego.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ HORMONALNĄ WKŁADKĘ WENĄTRZMACICZNĄ

Hormonalne wkładki wewnątrzmaciczne są dostępne w aptekach. Wkładka zostanie Ci przepisana i założona przez lekarza, pielęgniarkę środowiskową lub położną. Ponieważ wkładka znajduje się w macicy, ani Ty, ani Twój partner nie będziecie jej czuć. Na wysokości szyjki macicy z hormonalnej wkładki zwisają dwa cienkie druciki, które możesz poczuć, wkładając do pochwy dwa palce.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ HORMONALNĄ WKŁADKĘ WENĄTRZMACICZNĄ?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Test na obecność chorób przenoszonych drogą płciową (przed lub w trakcie zakładania wkładki)
- Jeżeli chcesz zacząć stosować wkładkę wewnątrzmaciczną, musisz poddać się badaniu ginekologicznemu



- Koszt: ok. 20–30 koron miesięcznie*
- Wkładkę zakłada lekarz / położna / pielęgniarka środowiskowa co 3 lub 5 lat

* Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna kosztuje 935–1225 koron i może być stosowana przez okres 3–5 lat. Hormonalne wkładki wewnątrzmaciczne są dostępne za darmo dla dziewcząt w wieku 16–17 lat. Jeżeli ukończyłaś 18 lat, wkładkę możesz otrzymać za jedną trzecią jej normalnej ceny, a jeżeli ukończyłaś 19 lat – za dwie trzecie.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Na godzinę przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej zaleca się przyjęcie środków przeciwbólowych: 2 tabletek paracetamolu (500 mg) i 1 tabletki ibuprofenu (400 mg).
- Niektóre kobiety mają opory przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej, ponieważ obawiają się związanych z jej obecnością dolegliwości bólowych. Warto potraktować ten rodzaj antykoncepcji jako inwestycję. Zabieg zakładania wkładki wewnątrzmacicznej nie trwa długo i potem nie musisz martwić się o antykoncepcję przez następne 3 lub 5 lat!
- 1–2 miesiące od założenia wkładki wewnątrzmacicznej umów się na wizytę u lekarza, położnej, lub pielęgniarki środowiskowej, aby sprawdzić, czy wkładka jest nadal na swoim miejscu.
- Nigdy nie stosuj kubeczków menstruacyjnych, jeżeli masz założoną hormonalną wkładkę wewnątrzmaciczną.
- Jeżeli po upływie 3 lub 5 lat nadal będziesz chciała stosować wkładkę wewnątrzmaciczną, możesz wymienić ją na nową



IMPLANTY ANTYKONCEPCYJNE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z progesteronem

Implant antykoncepcyjny przypomina miękki, plastikowy patyczek o długości 4 cm i średnicy 2 mm. Implanty antykoncepcyjne uwalniają tylko jeden hormon – progesteron.

Implant może pozostawać pod skórą maksymalnie trzy lata, ale można usunąć go wcześniej. Po założeniu implantu możesz mieć pewność, że działa skutecznie, i możesz o nim spokojnie zapomnieć. Część kobiet noszących implant antykoncepcyjny całkowicie przestaje miesiączkować, a pozostałe nie zauważają żadnych zmian w przebiegu ich cyklu. U niektórych występują nieregularne krwawienia lub plamienia. Chociaż stosowanie tego środka może wydawać się kłopotliwe, w rzeczywistości wcale tak nie jest.

Po usunięciu implantu cykl owulacyjny w krótkim czasie wraca do normy. Implant nie wywołuje trwałej bezpłodności, bez względu na to, jak długi czas go stosujesz.

ZALETY

Implanty antykoncepcyjne ułatwią Ci życie. Dzięki nim sprawa antykoncepcji nie będzie zaprzętać Ci głowy częściej niż raz na trzy lata. Większość kobiet może stosować implanty. Implanty nie wywołują szkodliwych skutków ubocznych.

WADY

Nie będziesz mogła decydować o przebiegu swojego cyklu miesięczkowego.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ IMPLANT ANTYKONCEPCYJNY?

Implanty antykoncepcyjne są dostępne w aptekach. Implant zostanie Ci przepisany i założony przez lekarza, pielęgniarkę środowiskową lub położną. Implant jest umieszczany pod skórą w górnej części ramienia, co oznacza, że będziesz go czuć, ale nie będziesz go widzieć. W miejscu, w którym zostanie umieszczony, może pozostać na skórze niewielka blizna o długości 3 mm. Przed założeniem implantu zostanie Ci podany środek znieczulający, dzięki czemu podczas procesu umieszczania implantu pod skórą nie będziesz czuć bólu.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ IMPLANT?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane



- Koszt: około 32 korony miesięcznie*
- Implant co 3 lata zakłada Twój lekarz / pielęgniarka środowiskowa / położna

* Implant antykoncepcyjny kosztuje 1141 koron i można go stosować przez okres do 3 lat. Jeżeli masz 16–17, lat przysługuje Ci darmowy implant. Jeżeli ukończyłaś 18 lat, implant możesz otrzymać za jedną trzecią jego normalnej ceny, a jeżeli ukończyłaś 19 lat – za dwie trzecie.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Zakładanie implantu nie jest bolesne – przed zabiegiem zostanie Ci podany środek znieczulający.
- Po założeniu implantu, w miejscu, w którym będzie się on znajdować, może Ci pozostać na skórze niewielka blizna o długości 3 milimetrów.
- Jeżeli po upływie 3 lat nadal będziesz zainteresowana tą metodą antykoncepcji, konieczna będzie wymiana starego implantu na nowy.



ZASTRZYKI ANTYKONCEPCYJNE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z progesteronem

Zastrzyki antykoncepcyjne zawierają tylko jeden hormon – progesteron. Aby zastrzyk antykoncepcyjny był skuteczny, ważne jest, aby powtarzać go nie rzadziej niż co 12 tygodni. Większość kobiet stosujących zastrzyki antykoncepcyjne po pewnym czasie przestaje miesiączkować, podczas gdy inne mogą doświadczyć takich dolegliwości jak nieregularne krwawienia lub plamienia. Chociaż stosowanie tego środka może wydawać się kłopotliwe, w rzeczywistości wcale tak nie jest.

Po zaprzestaniu stosowania tej metody antykoncepcji często mija dużo czasu, zanim cykl owulacyjny powróci do normy. Przywrócenie normalnego cyklu miesięczkowego może potrwać 6–12 miesięcy. Mimo to zastrzyki antykoncepcyjne na dłuższą metę nie wywołują trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo są stosowane.

ZALETY

Zastrzyki antykoncepcyjne ułatwią Ci życie. Dzięki nim sprawa antykoncepcji nie będzie zaprzętać Ci głowy częściej niż cztery razy do roku. Większość kobiet może stosować zastrzyki antykoncepcyjne. **Zastrzyki antykoncepcyjne nie wywołują szkodliwych skutków ubocznych.**

WADY

Przyjmowanie zastrzyków antykoncepcyjnych przez dziewczęta, które nie osiągnęły dojrzałości płciowej, może powodować u nich rozwój osteoporozy w późniejszym okresie życia. Dla niektórych kobiet problemem może być fakt, że przywrócenie normalnego cyklu menstruacyjnego i owulacyjnego po odstawieniu zastrzyków antykoncepcyjnych trwa dość długo.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ ZASTRZYKI ANTYKONCEPCYJNE?

Zastrzyki antykoncepcyjne są dostępne w aptekach. Zastrzyk zostanie Ci przepisany (i wykonany) przez lekarza, pielęgniarkę środowiskową lub położną.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ ZASTRZYKI?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane.



- Koszt zastrzyku: 29 koron miesięcznie*
- Zastrzyk wykonuje lekarz / pielęgniarka środowiskowa / położna co 12 tygodni

* Jeden zastrzyk antykoncepcyjny Depo-Provera kosztuje 86 koron i jest skuteczny przez 12 tygodni. Jeżeli masz 16–20 lat, przysługują Ci darmowe zastrzyki antykoncepcyjne.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Jeżeli występują u Ciebie nieregularne krwawienia i plamienia, dolegliwości te może zniwelować przyjęcie kolejnego zastrzyku po upływie 8 tygodni. W większości przypadków krwawienia ustają.



PIGUŁKI Z PROGESTERONEM

Hormonalny środek antykoncepcyjny z progesteronem

Pigułki z progesteronem uwalniają tylko jeden hormon – progesteron. Aby pigułki z progesteronem były skuteczne, ważne jest, aby przyjmować je codziennie o tej samej porze, bez robienia przerw pomiędzy poszczególnymi opakowaniami. Wiele kobiet stosujących pigułki z progesteronem po pewnym czasie całkowicie przestaje miesiączkować. U niektórych kobiet przebieg cyklu miesięczkowego nie ulega zmianie, natomiast u innych mogą występować nieregularne krwawienia i plamienia. Chociaż stosowanie tego środka może wydawać się kłopotliwe, w rzeczywistości wcale tak nie jest.

Po odstawieniu pigułek z progesteronem Twój cykl owulacyjny wróci do normy. Pigułki z progesteronem nie powodują trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo są przyjmowane.

ZALETY

Większość kobiet może stosować pigułki z progesteronem. Zażywanie tych pigułek nie niesie ze sobą efektów ubocznych.

WADY

Musisz pamiętać, że pigułki należy przyjmować codziennie. Oprócz tego nie będziesz mogła decydować o przebiegu swojego cyklu miesięczkowego.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ PIGUŁKI Z PROGESTERONEM?

Receptę może Ci wypisać lekarz, pielęgniarka środowiskowa lub położna. Pigułki z progesteronem są dostępne tylko w aptekach.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ PIGUŁKI Z PROGESTERONEM?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane.



- Koszt: 29–60 koron miesięcznie*
- Należy przyjmować codziennie bez przerw

* Jedno potrójne opakowanie (zapas na 3 miesiące) kosztuje 88–181 koron. Jeżeli masz 16–20 lat, co trzy miesiące przysługuje Ci zniżka na pigułki z progesteronem wysokości 111 koron.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Pigułki przyjmuj rano – dzięki temu, jeżeli zapomnisz to zrobić, w ciągu kolejnych 12 godzin będziesz miała szansę sobie o tym przypomnieć (wyjątek stanowi preparat Concludag, w przypadku którego czas opóźnienia nie może przekroczyć 3 godzin).
- Przechowuj swoje pigułki w tym samym miejscu co telefon komórkowy i ustaw sobie specjalne powiadomienie lub pobierz aplikację, która będzie przypominać Ci o ich zażyciu.



ANTYKONCEPCYJNE PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z estrogenem i progesteronem

Pierścienie dopochwowe zawierają dwa hormony – estrogen i progesteron. Pierścienie dopochwowe są wykonane z miękkiej gumy. Ściskając pierścień pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, wprowadzasz go do pochwy. Jeżeli pierścień zostanie prawidłowo umieszczony w pochwie, jego obecność jest niewyczuwalna, nawet w trakcie stosunku.

Po usunięciu pierścienia z pochwy cykl owulacyjny szybko wraca do normy. Pierścienie dopochwowe nie wywołują trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo je stosujesz.

ZALETY

Zaletą pierścieni dopochwowych jest to, że pozwalają skutecznie kontrolować przebieg cyklu miesięczkowego. Możesz decydować o terminie swojej następnej miesiączki. Jeżeli będziesz stosować pierścień bez przerwy, po pewnym czasie wystąpi u Ciebie krwawienie menstruacyjne. Następnie usuwasz pierścień na 4–7 dni, a potem zakładasz następny.

WADY

Musisz pamiętać o wymianie pierścienia. Jeżeli cierpisz na pleśniawki lub bakteryjne zakażenie pochwy, stosowanie pierścienia dopochwowego może sprawić, że leczenie tych dolegliwości będzie trudniejsze.

KTO MOŻE STOSOWAĆ PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWE?

Pierścienie dopochwowe nadają się do stosowania przez większość kobiet. Ze względu na nieznacznie zwiększone ryzyko wystąpienia efektów ubocznych, niektórym kobietom nie zaleca się stosowania pierścieni dopochwowych ani innych środków antykoncepcyjnych zawierających estrogen.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ ANTYKONCEPCYJNY PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWY?

Receptę może Ci wypisać lekarz, pielęgniarka środowiskowa lub położna. Pierścienie antykoncepcyjne są dostępne wyłącznie w aptekach.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWY?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Pomiar ciśnienia krwi
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane.



- Koszt: około 113 koron miesięcznie*
- Pierścień należy wymieniać na nowy co 3 tygodnie

* Koszt jednego pierścienia dopochwowego to 113 koron. Jeden pierścień można stosować przez 3 tygodnie. Jeżeli masz 16–20 lat, co trzy miesiące przysługuje Ci zniżka w wysokości 111 koron.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Pierścień można z łatwością zakładać oraz wyjmować samodzielnie, ściskając go w celu zmniejszenia jego objętości i wprowadzenia go do pochwy lub usunięcia z niej.
- Podczas stosunku pierścień może pozostać w pochwie.
- Pierścień można jednorazowo wyciągać z pochwy na maksymalnie 3 godziny. Następnie należy go umieścić z powrotem na swoim miejscu. Nie zmniejsza to jego skuteczności.



PLASTRY ANTYKONCEPCYJNE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z estrogenem i progesteronem

Plastry antykoncepcyjne mają wymiary $4,5 \times 4,5$ cm i uwalniają dwa hormony: estrogen i progesteron. Aby plastry antykoncepcyjne były skuteczne, ważna jest ich cotygodniowa wymiana.

Kiedy tylko przestaniesz stosować plastry antykoncepcyjne, Twój cykl owulacyjny wróci do normy. Plastry antykoncepcyjne nie wywołują trwałych zaburzeń płodności bez względu na to, jak długo je stosujesz.

ZALETY

Zaletą plastrów antykoncepcyjnych jest to, że pozwalają Ci decydować o terminie następnej miesiączki. Jeżeli zależy Ci na tym, aby krwawienie menstruacyjne nie wystąpiło, stosuj plaster bez przerw. Po dłuższym czasie ciągłego stosowania plastrów miesiączka wystąpi. Jeżeli tak się stanie, przerwij stosowanie plastrów na 4–7 dni przed rozpoczęciem kolejnego 3-tygodniowego cyklu.

WADY

Musisz pamiętać o tym, aby co tydzień przyklejać na skórę nowy plaster.

KTO MOŻE STOSOWAĆ PLASTRY ANTYKONCEPCYJNE?

Większość kobiet może stosować plastry antykoncepcyjne. Ze względu na nieznacznie zwiększone ryzyko wystąpienia skutków ubocznych, niektórym kobietom nie zaleca się stosowania plastrów ani innych środków antykoncepcyjnych zawierających estrogen.

GDZIE MOGĘ KUPIĆ PLASTRY ANTYKONCEPCYJNE?

Receptę może Ci wypisać lekarz, pielęgniarka środowiskowa lub położna. Plastry antykoncepcyjne są dostępne wyłącznie w aptekach.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ PLASTRY ANTYKONCEPCYJNE?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Pomiar ciśnienia krwi
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane.



- Koszt plastra: 29 koron miesięcznie*
- Plaster należy wymieniać na nowy co tydzień

* Jedno opakowanie zawiera 9 plastrów antykoncepcyjnych (zapas na 3 miesiące), a jego koszt to 276 koron. Jeżeli masz 16–20 lat, co trzy miesiące przysługuje Ci zniżka w wysokości 111 koron.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Plastry są wodoodporne i nie tracą swoich właściwości na skutek zamoczenia (kiedy pływasz, pocisz się czy bierzesz prysznic).
- Plastry należy naklejać na gładką, czystą i suchą powierzchnię skóry – z wyjątkiem piersi. Plastry najczęściej przykleja się na skórę w górnej części ramienia.
- Aby uniknąć podrażnienia skóry, każdy kolejny plaster należy przyklejać w inne miejsce.



PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE

Hormonalny środek antykoncepcyjny z estrogenem i progesteronem

Pigułki antykoncepcyjne zawierają dwa hormony: estrogen i progesteron. Pigułki antykoncepcyjne są najbardziej skuteczne, jeżeli przyjmujesz je codziennie o tej samej porze. Kiedy odstawisz pigułki, Twój cykl owulacyjny wróci do normy. Pigułki nie powodują trwałych zaburzeń płodności, bez względu na to, jak długo są przyjmowane.

ZALETY

Zaletą pigułek antykoncepcyjnych jest to, że pozwalają Ci one decydować o wystąpieniu miesiączki. Jeżeli chcesz uniknąć miesiączki, możesz nie robić przerwy pomiędzy przyjmowaniem kolejnych opakowań lub pominąć pigułki placebo. Mimo to po pewnym czasie pojawi się krwawienie menstruacyjne. Jeżeli tak się stanie, powinnaś zrobić 4–7 dni przerwy w stosowaniu pigułek przed rozpoczęciem nowego opakowania.

WADY

Musisz pamiętać o tym, aby przyjmować pigułki codziennie

KTO MOŻE STOSOWAĆ PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE?

Pigułki może stosować większość kobiet. Ze względu na nieznacznie zwiększone ryzyko wystąpienia skutków ubocznych, niektórym kobietom nie zaleca się stosowania pigułek ani innych środków antykoncepcyjnych zawierających estrogen. RELIS (niezależne centrum informacji o lekach) zaleca kobietom, które wcześniej nie przyjmowały doustnych środków antykoncepcyjnych, preparat Microgynon lub Oralcon (opakowanie liczące 21 tabletek) oraz Loette (opakowanie liczące 28 tabletek).

GDZIE MOGĘ KUPIĆ PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE?

Receptę może Ci wypisać lekarz, pielęgniarka środowiskowa lub położna. Pigułki są dostępne wyłącznie w aptekach.

CO POWINNAM ZROBIĆ, ZANIM ZACZNĘ STOSOWAĆ PIGUŁKI?

- Pytania kontrolne dotyczące bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny (patrz strona 27)
- Pomiar ciśnienia krwi
- Test ciążowy, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś w ciąży
- Badanie ginekologiczne nie jest wymagane.



- Koszt: 25–118 koron miesięcznie*
- Pigułki należy przyjmować codziennie, można robić opcjonalne przerwy

* Ceny mogą się wahać. Opakowanie najtańszych pigułek kosztuje 75 koron, a najdroższych – 354 korony. Każde opakowanie zawiera zapas pigułek na 3 miesiące. Jeżeli masz 16–20 lat, co trzy miesiące przysługuje Ci zniżka na pigułki wysokości 111 koron.

UŻYTECZNE WSKAZÓWKI:

- Pigułki przyjmuj rano – dzięki temu, jeżeli zapomnisz to zrobić, w ciągu kolejnych 12 godzin będziesz miała szansę sobie o tym przypomnieć.
- Przechowuj swoje pigułki w tym samym miejscu co telefon komórkowy i ustaw sobie specjalne powiadomienie lub pobierz aplikację, która będzie przypominać Ci o ich zażyciu.



ZAPOMNIAŁAŚ ZASTOSOWAĆ ŚRODEK ANTYKONCEPCYJNY?

Jeżeli zapomniałaś zażyć pigułkę, założyć pierścień albo przykleić plaster i nie wiesz, jak postąpić w tej sytuacji, zapraszamy do udziału w czacie na stronie internetowej organizacji www.sexogsamfunn.no.

Istnieją trzy metody antykoncepcji awaryjnej. Dwie z tych metod hamują owulację.

Mimo że niektóre środki antykoncepcyjne są skuteczne do 5 dni od odbycia stosunku bez zabezpieczenia, zalecamy ich niezwłoczne przyjęcie. Im szybciej je zażyjesz, tym bardziej będą skuteczne. Aby wykluczyć ciążę, po upływie 3 tygodni od odbycia stosunku bez zabezpieczenia należy wykonać test ciążowy.

HORMONALNA ANTYKONCEPCJA AWARYJNA

Rodzaj: EllaOne

Można zażywać do 5 dni (120 godzin) po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia

Preparat zapobiega ciąży w ok. 3/4 przypadków, jeżeli zostanie przyjęty do 12 godzin po stosunku. Po upływie tego czasu jest mniej skuteczny.

Można go nabyć w aptece – bez recepty.

Rodzaj: Norlevo

Można go zażywać do 3 dni (72 godziny) po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia

Preparat zapobiega ciąży w ok. 2/3 przypadków, jeżeli zostanie przyjęty do 12 godzin po stosunku. Po upływie tego czasu jest mniej skuteczny.

Można go nabyć w aptece – bez recepty.

Te pigułki zawierają hormon o nazwie progesteron. Opóźnia on owulację o kilka dni. Przyjmij pigułkę niezwłocznie po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia. Jeżeli do 3 godzin po zażyciu pigułki wystąpią wymioty, należy przyjąć jeszcze jedną pigułkę.

WKŁADKA WEWNĄTRZMACICZNA JAKO METODA HORMONALNEJ ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ

Rodzaj: Wkładka wewnątrzmaciczna z miedzią

Można ją stosować do 5 dni (120 godzin) po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia

Zapobiega ciąży u 99 procent kobiet, jeżeli zostanie zastosowana w ciągu 5 dni od stosunku.

Wkładkę może założyć jedynie lekarz / położna / pielęgniarka środowiskowa.

Wkładki wewnątrzmaciczne nie hamują owulacji, ale zapobiegają zagnieżdżeniu się zarodka w śluzówce macicy, dzięki czemu zapobiegają niechcianej ciąży. Więcej informacji na temat wkładek wewnątrzmacicznych z miedzią znajdziesz na stronie 8.

OŚWIADCZENIE PACJENTKI

Imię i nazwisko: _____

Prosimy o przyniesienie niniejszego
oświadczenia na konsultację lekarską

Numer ubezpieczenia społecznego
(11 cyfr): _____

Chciałabym, aby lekarz / pielęgniarka środowiskowa / położna udzielili mi
bardziej szczegółowych informacji na temat tych metod antykoncepcji
(proszę zaznaczyć odpowiednie pola):

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| ☐ Wkładka wewnątrz-
maciczna z miedzią | ☐ Prezerwatywa | ☐ Hormonalna wkładka
wewnątrzmaciczna | ☐ Implant anty-
konceptyjny | ☐ Zastrzyk anty-
konceptyjny |
| ☐ Pigułki
z progesteronem | ☐ Pierścień
dopochwowy | ☐ Plaster anty-
konceptyjny | ☐ Pigułki anty-
konceptyjne | ☐ Antykoncepcja
awaryjna |

Aby mieć pewność, że lekarz przepisze Ci odpowiedni środek antykoncepcyjny,
przed udaniem się na konsultację wypełnij poniższy kwestionariusz:

	NIE	TAK	Nie jestem pewna
Mogę być aktualnie w ciąży (uprawiałam seks bez zabezpieczenia / zapomniałam przyjąć pigułkę)	☐	☐	☐
Palę papierosy (regularnie / w sytuacjach towarzyskich)	☐	☐	
Mam nieregularne krwawienia z dróg rodnych (śródcykliczne)	☐	☐	
Mam lub miałam zakrzepy krwi lub rozpoznano u mnie zaburzenia krzepnięcia krwi	☐	☐	☐
Mój bliski krewny (matka, ojciec, rodzeństwo) mieli zakrzepy naczyniowe przed ukończeniem 45. roku życia	☐	☐	☐
Przeszłam udar lub zawał mięśnia sercowego	☐	☐	☐
Mam wysokie ciśnienie tętnicze (lub przyjmuję leki na nadciśnienie)	☐	☐	☐
Mam chorobę wątroby lub drogi żółciowe	☐	☐	☐
Mam raka piersi	☐	☐	☐
Mam cukrzycę	☐	☐	☐
Cierpię na migrenę	☐	☐	☐
Cierpię (prawdopodobnie) z powodu zakażenia ginekologicznego (np. chłamydia)	☐	☐	☐
Niecałe 6 tygodni temu urodziłam dziecko / aktualnie karmię piersią	☐	☐	
Przyjmuję leki	☐	☐	

Jeżeli tak, wymień te leki (jeżeli nie pamiętasz nazwy, napisz z jakiego powodu je przyjmujesz):

Wypełnia lekarz / pielęgniarka środowiskowa / położna:

Data: _____ Wybrana metoda antykoncepcji: _____

Pacjentka została poinformowana: pisemnie ☐ słownie ☐ Podpis: _____

Trondheimsveien 2,
Budynek B, 0560 Oslo

E-mail: post@sexogsamfunn.no

www.sexogsamfunn.no

