



Preventiv- medel



*Att bli gravid betyder att bli med barn.
Det kan bli en graviditet när en kvinna
och en man har slidsamlag.*

*Den som vill ha samlag med penis
i slidan men inte vill bli gravid
behöver använda ett skydd.
Sådana skydd kallas för
preventivmedel. Exempel på
preventivmedel är kondom, p-piller,
p-stav och spiral.*

*I den här texten kan du läsa
om olika sorters preventivmedel.*

När behövs ett preventivmedel?

Det kan bli en graviditet när en kvinna och en man har slidsamlag.

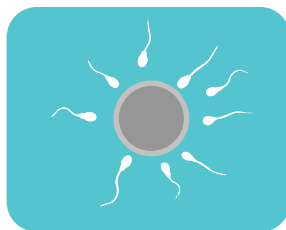
Så här går det till:

I pungen finns det spermier. De finns i sperman.

Sperman kan komma ut ur penis vid sex.

Det kallas för att få utlösning.

I äggstockarna finns det ägg. Om sperma kommer in i slidan kan ett ägg och en spermie smälta ihop. Då blir det en graviditet.



Risken för graviditet är störst vid slidsamlag.

Alltså om en penis är inne i slidan. Sperma som är på fingrar kan hamna i slidan, om man smeker könsorganet.

Att kyssas och hängla kan inte leda till graviditet.

Man kan inte heller bli gravid av att svälja sperma, ha oralsex eller analsex.

Spermier kan inte "råka" komma in i slidan på till exempel ett badhus. Eller från en toalett.

Kvinnor som har sex tillsammans behöver inte preventivmedel. Män som har sex tillsammans behöver inte heller det.

Många skydd heter något med P.
P är en förkortning av ordet *preventiv*.
Preventiv betyder *förhindra*.
Alltså förhindra att det blir en graviditet.

Var köper man preventivmedel?

En vårdcentral, ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller gynekologmottagning kan hjälpa dig med preventivmedel. Kondomer går att köpa i mataffärer, på apotek och på nätet.

Vill du hitta en mottagning nära dig?
Titta på sjukvårdsrådgivningens hemsida
www.1177.se.

En del skydd är gratis eller billiga för ungdomar.
Så är det på många ställen i landet.

Dela på ansvaret

Det är bra om de som har sex delar på ansvaret. Det betyder att man hjälps åt att ordna preventivmedel.

Är du i en relation? Behöver ni preventivmedel? Prata med varandra om vilka sorter som finns. Och vilket ni tror passar bäst. Man kan gå till en mottagning tillsammans.

Många tycker att det är rättvist att dela på kostnaden för preventivmedel.

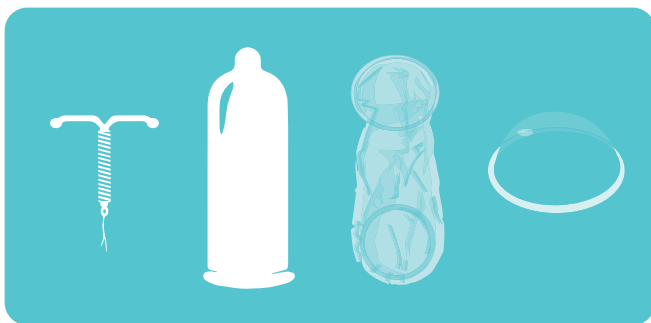
Alla bestämmer över sin egen kropp. Det betyder att var och en bestämmer själv om den vill använda ett preventivmedel eller inte. Det är viktigt att man mår bra med det preventivmedel man använder.

Olika sorters preventivmedel

Alla preventivmedel gör att risken för att bli gravid blir mycket liten. Men de fungerar på olika sätt.



P-piller, mini-piller, p-stav, p-ring, p-plåster, p-spruta, hormonspiral och akut-p-piller innehåller hormoner. Hormonerna stoppar ägglossningen. Eller gör så att livmodern inte kan ta emot ett befruktat ägg.



Kopparspiral, kondom, vaginal kondom och pessar innehåller inte hormoner. De förhindrar graviditet på andra sätt.

Kondom är det enda preventivmedel som används av personer med penis. De andra är skydd som personer med livmoder använder.

Olika preventivmedel passar olika personer.
Det beror på hur den egna kroppen fungerar.
Hur ofta man har sex. Och vad man trivs med.

Olika skydd kan passa bra olika tider i livet. Man kan ha ett sorts skydd under en tid. Och sedan byta.

Mottagningen hjälper dig att välja det preventivmedel som passar dig bäst.

Preventivmedel med hormoner

Preventivmedel med hormoner kan ge biverkningar. Det betyder att kroppen påverkas på ett negativt sätt. Exempel på biverkningar kan vara att man får finnar, ont i huvudet, spända bröst, blir ledsen eller känner mindre sexlust.

Besvärerna brukar gå över efter några månader. Om de inte gör det kan man byta till ett annat skydd.

Hormonerna kan ge en liten ökad risk för blodpropp. Men samtidigt minska risken för vissa sorters cancer.

**Har du mycket mensvärk? Är mensen oregelbunden? Blöder du mycket?
Har du stora besvär med finnar?
Blir du ofta ledsen när du ska ha mens?**

**Ett preventivmedel med hormoner kan göra att sådana besvär blir mindre.
Fråga på en mottagning, de kan hjälpa dig.**



P-piller

P-piller är tabletter som man äter. Ett varje dag, helst vid samma tid. Det finns många olika sorter. Om man får biverkningar av en sort kan man testa en annan.

En del tycker att p-pillren är svåra att komma ihåg. Om man glömmer en tablett, eller är sjuk och kräks, behöver man använda kondom under en vecka.

Det går att skjuta upp mensen med p-piller. Fråga på mottagningen hur man gör.



Mini-piller

Mini-piller är tabletter som man äter. Ett varje dag, helst vid samma tid. P-piller och mini-piller är ganska lika. Men de innehåller olika hormoner. Därför passar de olika personer. Det finns också olika sorters mini-piller.

Mini-piller kan användas under amning.

En del tycker att mini-piller är svåra att komma ihåg. Om man glömmer en tablett, eller är sjuk och kräks, behöver man använda kondom under en vecka.

P-stav

En p-stav är en liten, mjuk plast-stav som sätts in under huden i armen. Den släpper ifrån sig hormoner. Skyddet räcker i tre år. Sedan behöver man en ny stav.

Det är vanligt att få oregelbundna blödningar.

Man kan ta ut staven när man vill. Det görs på en mottagning.



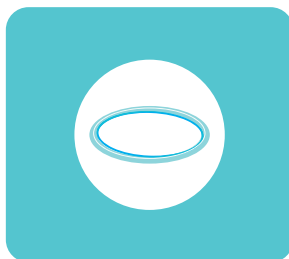
P-ring

En p-ring är en ring som man sätter upp i slidan. Man gör det själv. Ringen sitter där, hela tiden, i tre veckor. Sedan tar man ut den. Då kommer mensens. Efter exakt en vecka sätter man in en ny ring.

Ringens sitter längst upp i slidan och känns inte.

Biverkningarna med p-ring brukar vara små.

Det går att skjuta upp mensens med p-ring. Fråga på mottagningen hur man gör.



Hormonspiral

En hormonspiral ser ut som ett litet T.
Den sätts in i livmodern. Det görs på en mottagning.

Spiralen kan sitta i livmodern i tre eller fem år.
Man kan ta ut spiralen när man vill. Det görs också på en mottagning.



Hormonspiralen brukar göra att man blöder mindre.
För en del försvinner menssen helt. Den kommer tillbaka när man tar ut spiralen.

Det kan göra ont när spiralen sätts in.
Men sedan känns den inte.

P-plåster

P-plåster är ett plåster man sätter på armen, axeln eller magen. Efter en vecka tar man av plåstret. Och sätter på ett nytt – på ett annat ställe.

Man ska ha ett plåster på sig i tre veckor. Sedan ska man vara utan i en vecka. Då kommer menssen. Efter exakt en vecka sätter man på ett nytt plåster.

Biverkningarna med p-plåster brukar vara små.

Det går att skjuta upp menssen med p-plåster.
Fråga på mottagningen hur man gör.



P-spruta

En p-spruta är en spruta man får på en mottagning. Efter ungefär tre månader behöver man ta en ny spruta.

Det är vanligt att mensens försvinner helt.

Den kommer tillbaka när man slutar ta p-sprutor.



Graviditetsskydd utan hormoner

Kopparspiral

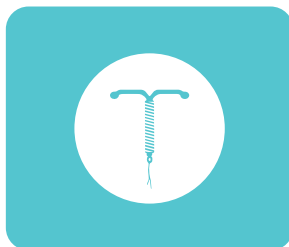
En kopparspiral ser ut som ett litet T. Den sätts in i livmodern. Det görs på en mottagning.

Spiralen kan sitta i livmodern i tre eller fem år. Koppar i spiralen gör att ägg och spermier inte trivs.

Man kan ta ut spiralen när man vill. Det görs på en mottagning.

Det kan göra ont när spiralen sätts in. Men sedan känns den inte.

En del blöder mer, och få mer mensvärk, av en kopparspiral. Men den innehåller inga hormoner. Därför får man inte några andra biverkningar.

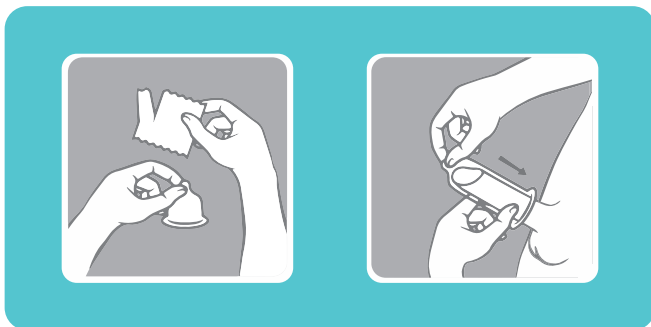


Kondom

Kondom är det enda preventivmedel som kan användas av personer med penis.

En kondom är gjord av mycket tunt gummi eller plast.

Den sätts på en penis när den har stånd. Alltså är hård. Utlösningen hamnar i kondomen och kan inte komma in i slidan.



Det är bara kondom som skyddar mot både graviditet och könssjukdomar. Den som har ett annat preventivmedel, kan därför behöva använda kondom också.

Könssjukdomar kan överföras vid oralsex och vid samlag i slidan eller analen. Därför ska kondomen sitta på hela tiden.

Män som har sex tillsammans kan använda kondom för att inte få könssjukdomar.

En kondom kan också sitta på en dildo. En dildo är en sexleksak som har en form som liknar en penis.

Det går att köpa kondomer i mataffärer, bensinmackar, apotek och på nätet. De finns i många storlekar och färger. En del luktar eller smakar.

Det är vanligt att det är glidmedel utanpå kondomen. Det är för att den ska vara skönare att använda.

På förpackningen står det hur man rullar på en kondom. Det kan vara bra att öva.

Kondomer har ett bäst före-datum. Efter det datumet kan den ha blivit torr. Använd inte en kondom som är gammal. Då kan den gå sönder.

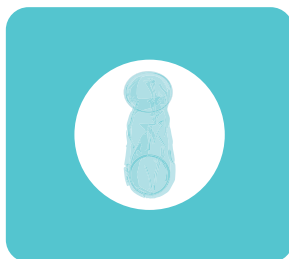
Använd inte dubbla kondomer. Det är inte mer säkert.

En kondom kan inte användas två gånger. När man har använt en kondom slänger man den.

Vaginal kondom

Det finns kondomer som man kan använda i slidan eller analen. De kallas ibland för *kvinnliga kondomer* eller *femidomer*. De är svårare att få tag på. De brukar finnas på nätet. Eller i vissa sexbutiker.

En vaginal kondom ser ut som en vanlig kondom, fast större. Den sätts in i slidan eller analen innan samlag.



Utlösningen hamnar i kondomen. Kondomen behöver sitta i hela samlaget.

Det är bra att använda extra glidmedel.

Det är en hal kräm som finns att köpa på apoteket. Annars glider inte penis lika lätt.

Kondomen kan sättas in flera timmar innan samlaget.

Det står på förpackningen hur man gör. Det kan vara bra att öva.



Pessar

Ett pessar sätts in i slidan innan ett samlag. Det ser ut som en lite kupa eller kopp. Pessaret sitter högst upp i slidan. Och hindrar utlösningen från att komma in i livmodern.

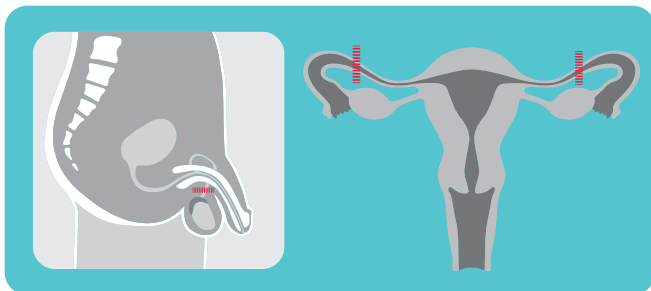
Ett pessar kan användas många gånger.

Det finns pessar i olika storlekar. Man kan prova ut rätt storlek på en mottagning. Där får man också information om hur man ska använda det.



Sterilisering

Sterilisering är en operation. Den gör att man aldrig kan bli med barn. Eller göra någon med barn.



Sterilisering kan göras på två sätt. Man kan göra ett stopp i äggledarna. Då kan inte ägg och spermie mötas.

Man kan också klippa av sädesledarna. Då kan inte spermier hamna i utlösningen.

Man kan sterilisera sig om man är helt säker på att man inte vill ha barn i framtiden. Då behöver man inget annat preventivmedel.

En sterilisering påverkar inte sexlusten.

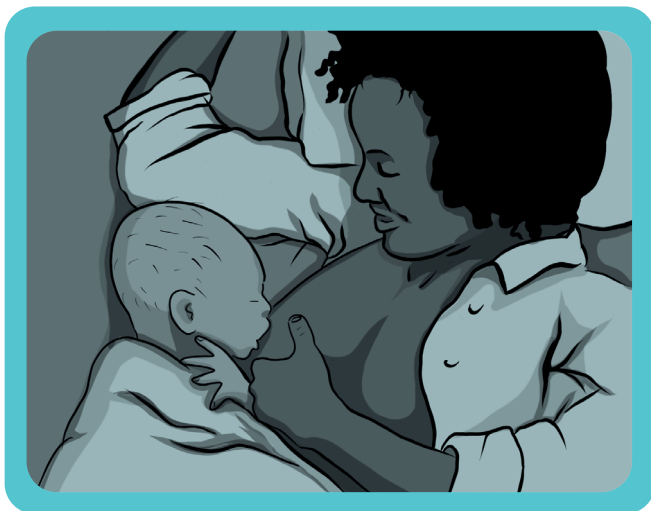
Det kommer utlösning från penis som vanligt. Men den innehåller inga spermier.

Risken med sterilisering är att man ångrar sig. En del vill ha barn senare i livet, fast de inte trodde det.

Man får prata med en kurator innan man bestämmer sig. Och man måste vara minst 25 år.

Mindre säkra skydd

Amning



Amning kan skydda mot graviditet. Äter bebisen bara bröstmjök? Då kan det ta flera månader innan ägglossningen och menssen kommer tillbaka. Men det är omöjligt att veta exakt när kroppen kan bli gravid igen.

Att amma är därför inget säkert skydd.

”Säkra perioder”

En del har hört att det finns ”säkra perioder”. Alltså dagar när det inte går att bli gravid.

Det är lättast att bli gravid runt ägglossning. Resten av månaden är det svårare. Det betyder att vissa dagar är mer säkra. Om man har sex då är risken för att bli gravid ganska liten.

P-datorer och appar säger att de kan räkna ut vilka dagar som är säkra. Det görs genom att man mäter kroppstemperaturen varje dag. Och kissar på särskilda stickor. P-dator och teststickor finns att köpa på nätet.



Det är svårt att veta när kroppen ska ha ägglossning. Och spermier kan leva i livmodern 4–5 dygn. Därför är ”säkra perioder” inget säkert skydd.

Avbrutet samlag

Avbrutet samlag betyder att penis dras ut ur slidan innan utlösning.

Det kan vara svårt att dra ut penis vid rätt tillfälle. Det kan också komma lite sperma redan innan utlösningen. Att ha avbrutet samlag är därför inget säkert skydd.

Akutmetoder

Ibland har människor samlag utan preventivmedel – fast de vill skydda sig. Det kan bero på att de glömde använda skydd. Att de inte vågade prata om preventivmedel. Eller att deras preventivmedel inte fungerade. Det finns en risk att man blir gravid om kondomen går sönder. Eller om man till exempel kräks upp ett p-piller.

Om man har haft samlag utan skydd finns det två akutmetoder.

Akut-p-piller

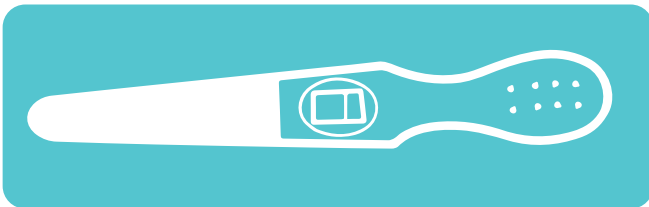


Ett akut-p-piller är ett piller som man äter. Det minskar risken att bli gravid. Man ska äta pillret så snart som möjligt. En sort måste man ta inom tre dygn efter samlaget. En annan sort kan man ta inom fem dygn.

Akut-p-piller kan köpas på apotek. Ungdomar kan få akut-p-piller gratis på många ungdomsmottagningar.

Ett akut-p-piller minskar risken att bli med barn. Men det avbryter inte en graviditet. Det är alltså inte samma sak som en abort.

Det är bra att göra ett graviditetstest efter ungefär tre veckor. Det visar om man blivit gravid.



Ett graviditetstest är en sticka man kissar på. Det går att köpa sådana i mataffärer och på apotek. Eller få gratis på en vårdcentral, mödravårdscentral, barnmorskemottagning eller ungdomsmottagning.

Kopparspiral som akutskydd

En kopparspiral kan förhindra att det blir en graviditet. Då måste den sättas in inom fem dygn efter samlaget. Det görs på en mottagning.



Det är bra att göra ett graviditetstest efter ungefär tre veckor. Det visar om man blivit gravid.

Hitta rätt

Du behöver inte lära dig allt om olika preventivmedel. Gå till en mottagning istället. De kan svara på dina frågor. De hjälper dig att välja vilket preventivmedel som passar dig bäst.

Det kan vara jobbigt med biverkningar. Försök att hitta ett preventivmedel som fungerar så bra som möjligt. Byt skydd om du inte mår bra av det du har.



*Alla har rätt att
själva bestämma
om de vill bli föräldrar
eller inte.*

*Med preventivmedel
kan man ha sex utan
oro för graviditet.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

