

Din **PRÆVENTIONSGUIDE**



Hvis du skal VÆLGE PRÆVENTION

side 1



Få hjælp til valget.

Hvis du er DRENG

side 3



Sandsynligvis har du ikke lyst til at blive far allerede nu. Du kan sikre dig imod dette ved at bruge kondom. Samtidig undgår du smitte med seks sygdomme. Læs også om prævention, som kan benyttes af piger, fra side 7.

Hvis du er PIGE

side 7



P-piller ▶ 7 / Mini-piller ▶ 11 / P-ring ▶ 14 / P-plaster ▶ 18 / P-stav ▶ 23 / P-sprøjte ▶ 25 / Spiral ▶ 26 / Pessar ▶ 28 / Usikre metoder ▶ 31
Læs også om kondom side 3.

Hvis I har brug for NØDPRÆVENTION

side 32



Det er smuttet, og I har brug for nødprævention – meget hurtigt.

Hvis pigen er blevet GRAVID

side 32



Læs om graviditet her og om abort side 35. Og skynd jer til lægen.

Hvis du skal til UNDERLIVSUNDERSØGELSE

side 33



Sådan foregår det – og det tager som regel kun et par minutter.

Hvis du tror, du har en SEXSYGDOM

side 36



Bliv testet hos lægen, hvis du har en mistanke.

KROPSLEX

side 43



Hvis du har spørgsmål om din krop.

WEBADRESSER

side 49



Få mere at vide.

Prævention – hvad skal du vælge?

- ⇒ Skal du have samleje for første gang?
- ⇒ Har du brug for prævention ofte eller sjældent?
- ⇒ Har du en kæreste eller skiftende partnere?
- ⇒ Kan du huske at bruge prævention (fx tage en p-pille hver dag), eller har du brug for noget, der bare virker og er på plads, uden du skal tænke over det?
- ⇒ Fejler du noget, der gør nogle typer af prævention uegnede for dig?

Du kan vælge mellem mange former for prævention. De har alle både fordele og ulemper. Det er vigtigt at finde ud af, hvad der er bedst for dig.

Læs her om alle præventionsformerne og snak evt. med din kæreste om, hvad I tror er bedst til jer.

Du kan også spørge din egen læge eller en anden praktiserende læge. For når det drejer sig om rådgivning om prævention, kan du selv bestemme, hvilken læge du vil gå til. Under alle omstændigheder har lægen tavshedspligt. Du kan også få råd og vejledning på en præventionsklinik. Adresser på præventionsklinikker kan du finde på www.sexogsamfund.dk og www.abortnet.dk.





Kondom

- ▶ **Kondomet er et tyndt hylster af gummi, som sættes på drengens penis og opsamler sæden ved udløsning. Kondomet er den eneste præventionsform til drenge og mænd.**

NÅR KONDOM ER SÆRLIG VELEGENET

- ⇒ Du er dreng og vil gerne selv have styr på præventionen.
- ⇒ Du vil gerne beskytte dig mod at blive smittet med en sexsygdom. Du kan ikke vide, hvem din nye kæreste har været sammen med før.
- ⇒ Du er pige og vil gerne beskytte dig mod sexsygdomme. Du bruger måske p-piller i forvejen – men de beskytter jo ikke mod sexsygdomme. Så du tager et kondom med til drengen.

Hvordan?

Kondomet rulles ned over drengens penis, når den er stiv. Når drengen får udløsning, bliver sædcellerne opsamlet i kondomet. Kondomet beskytter både mod graviditet og sexsygdomme.

Kondomer kan se forskellige ud: tynde, glatte, noprede, med og uden creme, med og uden farve, med og uden reservoir. Reservoir er en lille poseformet forlængelse ved kondomets spids, beregnet til at opsamle sæden. Det er en god idé at prøve sig frem med forskellige kondommærker og -størrelser.

- ➔ Kondomet skal bruges hver gang og under hele samlejet for at beskytte.
- ➔ Kondomet skal sættes rigtigt på, ellers kan det glide af eller gå i stykker.

Efter udløsning

Efter udløsning bliver penis slap. Så kan kondomet falde af, eller noget af sæden løbe ud. Derfor skal drengen – så snart han har fået udløsning – tage fat om kondomet ved roden af penis og trække sig ud. Bind knude på kondomet efter samleje, så sæden ikke kan løbe ud, og smid det i skraldespanden. Når I går i seng sammen, skal I bruge et nyt kondom hver gang.

Sådan bruges KONDOMET

Kondomet skal sættes på, inden samlejet begynder – og ikke undervejs – da der kan komme lidt sædvæske fra penis, så snart drengen får rejsning. Væsken kan indeholde sædceller. Så pas på, at penis ikke kommer for tæt på skeden, inden kondomet er rullet på. Kondomet skal være på under hele samlejet.



- ➔ Tag kondomet ud af pakken. Vær forsigtig, så du ikke ødelægger kondomet med negle eller ringe.
- ➔ Kondomets oprullede kant skal vende udad.
- ➔ Når penis er stiv, trækkes forhuden tilbage (med mindre drengen er omskåret).
- ➔ Toppen af kondomet klemmes tomt for luft, inden det rulles på.
- ➔ Kondomet rulles ned over penis, til forhuden er dækket.
- ➔ Så ruller du kondomet helt på ned til roden af penis. Sørg for at det sidder helt glat. Der må ikke være luft i kondomet.

Hvis pigen hjælper drengen med at rulle kondomet på, kan det blive en del af samlejet – i stedet for en irriterende afbrydelse. Kondomet skal beholdes på under hele samlejet.

FORDELE

- ↳ Kondom beskytter både mod graviditet og seksygdomme.
- ↳ Drengen kan selv styre præventionen.
- ↳ Hvis du har kondomer med, når du skal på ferie, til fest osv. kan du beskytte dig, hvis du skulle få brug for det.
- ↳ Kondomer kan købes hvor som helst: supermarkeder, tankstationer, apoteker osv.
- ↳ Kondomer kan også købes på nettet, se bagest i bogen (på omslagets inderside).
- ↳ Man behøver ikke gå til lægen for at bruge kondom.

ULEMPER

- ↳ Mange mænd synes, at kondom nedsætter følsomheden.
- ↳ Det kan virke som en afbrydelse af samlejet at skulle sætte kondom på.

Hvis du er overfølsom over for gummi, kan du købe specielle kondomer for gummi-allergikere på apoteket. De er dog lidt dyrere end almindelige kondomer.

Kondomer til STORSKRALD

Skyld ikke kondomet ud i toiletet.
Det kan stoppe afløbet.

Smid hellere det brugte kondom i skraldespanden – evt. diskret indpakket i køkkenrulle.



Kondomer på LAGER

Vær opmærksom på udløbsdatoen. Kondomer må ikke blive for gamle, for så går de lettere i stykker. Se på datostemplet og brug dem – eller giv dem til din bedste ven – inden udløbsdatoen ...



Vær SIKKER

Hvis I bruger kondomet rigtigt – og hver gang – er der omkring 97 % sikkerhed for, at pigen ikke bliver gravid.



Hvis noget går GALT ...

Hvis kondomet går i stykker eller glider af, har I brug for nødprævention. Se side 32.



Er du lidt GENERT?

Man kan godt være lidt genert ved at købe kondomer. Det er et problem, de fleste har. Men gør det alligevel. Nogle køber kondomer over nettet: www.e-kondomer.dk og www.kondomaten.dk.



A photograph of a woman with long, straight blonde hair, wearing a blue jacket over a dark top. She is looking down at her hands, which are positioned near her waist. The background is a plain, light-colored wall.

Er p-piller det rigtige til dig?

Hvis du har skiftende partnere, er det vigtigt, at du bruger kondom samtidig med p-pillerne. Kondom beskytter mod seksydomme.

Hvis du kun sjældent har brug for prævention, er der måske ingen grund til at tage p-piller. Så kan kondom eller pessar måske bruges i stedet for.

P-piller

► P-piller består af to slags hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-PILLER ER SÆRLIG VELEGNEDE

- ⇒ Du har ofte brug for prævention – måske fordi du har en fast kæreste.
- ⇒ Du har ofte uregelmæssige eller stærke blødninger og har brug for hjælp til at regulere dem.
- ⇒ Du vil gerne have en helt sikker prævention.
- ⇒ Du har rimeligt nemt ved at huske at tage en pille hver eneste dag.

Hvordan?

Hvis du vil have p-piller, skal du henvende dig til en læge efter dit eget valg – eller gå til en præventionsklinik. Lægen vil tage en snak med dig om dit behov for prævention og udskrive en recept på p-piller, hvis I bliver enige om det.

I pakken ligger der en brugsanvisning. Læs den grundigt og gem den så til senere brug, hvis du bliver i tvivl om noget.

Sådan bruges p-piller

Du skal tage den første p-pille i forbindelse med en menstruation. Du skal begynde på første menstruationsdag. På pakningen er markeret i hvilken rækkefølge, du skal tage pillerne. Når du følger denne anvisning, er det lettere at kontrollere, at du har husket at tage pillerne.

De fleste p-pille-mærker er beregnet til, at du skal tage 1 pille dagligt i 21 dage og holde pause i 7 dage. I pausen vil du normalt få en blødning. Du begynder på næste pakke den 29. dag, uanset om du har haft blødning i pausen eller ej. P-piller virker også i de 7 dage, du holder pause.

Nogle pakninger indeholder 28 piller, hvor de 7 piller er 'pausepiller', der ikke indeholder hormoner. Til gengæld holder du ikke p-pille-pause, men starter på en ny pakke dagen efter den sidste pille i den gamle pakke er brugt.

For at huske p-pillen – og for at sikre, at den virker – er det klogt at tage den på samme tidspunkt hver dag, fx om aftenen inden du går i seng.

Sådan virker P-PILLER

P-piller virker på flere måder

- ➔ P-piller gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- ➔ P-piller påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- ➔ P-piller gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.

Alle tre mekanismer virker kun, så længe du tager p-pillerne, som du skal. Hvis du glemmer at tage en pille, eller hvis du dropper p-pillerne helt, kan du blive gravid.

FORDELE

- ↻ P-piller giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- ↻ P-piller virker fra den første dag, hvis du tager dem som beskrevet i brugsanvisningen.
- ↻ Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- ↻ P-piller fungerer ikke så 'mekanisk' som fx kondom og pessar – beskyttelsen mod graviditet er der altid (hvis du har husket at tage pillerne).

ULEMPER

- ↻ De første par måneder kan p-piller give pletblødning, kvalme, brystspænding og hovedpine. Generne forsvinder som regel, når kroppen har vænnet sig til de nye hormoner.
- ↻ Da piger har forskellig følsomhed over for hormoner, kan enkelte blive i dårligt humør af at tage p-piller. Hvis du oplever det, så tal med din læge om at skifte mærke.
- ↻ Nogle tager et par kilo på i vægt, mens andre taber sig lidt. Hvis du oplever det som et problem, så tal med din læge om det.
- ↻ Risikoen for at få en blodprop stiger en meget lille smule, når man bruger p-piller. Det taler lægen med dig om, inden du begynder på dem.

HUSK AT ...

p-piller ikke beskytter mod seksygdomme som hiv og klamydia.

Hvis du har skiftende partnere, eller din partner har det, er det vigtigt, at du bruger kondom sammen med p-piller.

MEN HUSK OGSÅ AT ...
P-PILLER SKAL TAGES HVER DAG!

Hvis du GLEMMER ...

at tage en p-pille, skal du tage den, så snart du opdager det. Også selv om det betyder, at du skal tage 2 piller på samme dag.



Hvis der er gået mere end 1½ døgn (dvs. 36 timer) fra du tog den sidste pille, er I nødt til at bruge anden prævention i de næste 7 dage – fx kondom. For så kan du nemlig ikke regne med, at pillerne beskytter dig imod graviditet i den uge. Hvis der er færre end 7 piller tilbage i pakningen, når du glemmer en pille, så fortsæt derudover med en ny pakning uden pause.

Hvis du får diarré eller kaster op mindre end 3 timer efter, du har taget din p-pille, skal du tage en ny og ellers fortsætte, som du plejer.

Se også afsnittet om nødprævention side 32.

Vær SIKKER

Hvis du husker at tage din p-pille hver dag som beskrevet i brugsanvisningen, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.



Når p-piller IKKE bør bruges

Før du starter på p-piller, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-piller. Hvis du har problemer med helbredet, vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention.



Nogle former for medicin nedsætter virkningen af p-piller. Det gør fx visse typer af antibiotika, sovemidler og medicin mod epilepsi. Hvis du gerne vil have p-piller, og samtidig bruger medicin, skal du tale med din læge om det. Hvis du allerede bruger p-piller: læs også brugsanvisningen i pakken.



Mini-piller

► Mini-piller indeholder et hormon, der forhindrer graviditet.

NÅR MINI-PILLER ER SÆRLIG VELEGNEDE

- ⇒ Du kan ikke tåle almindelige p-piller, som indeholder hormonet østrogen. Mini-piller indeholder ikke østrogen.
- ⇒ Du har ofte brug for prævention – måske fordi du har en fast kæreste. Det er vigtigt, at du kan huske at tage pillen på nøjagtig samme tidspunkt hver dag. Ellers bør du bruge en anden form for prævention.

Hvordan?

Du kan få recept på mini-piller hos lægen eller på en præventionsklinik. Mini-pillerne kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges mini-piller

Du skal tage mini-pillerne uden pause hver dag på samme tidspunkt, også under din månedlige blødning.

Hvis du starter på mini-piller ved menstruationens begyndelse, virker de efter en uge.

Sådan virker MINI-PILLER

Mini-piller virker på flere måder

- ➔ Mini-piller gør slimen i livmoderhalsen sej, så sædceller ikke kan trænge igennem.
- ➔ Slimhinden i livmoderen ændrer sig, så det bliver sværere for et befrugtet æg at sætte sig fast.
- ➔ Den nyeste mini-pille forhindrer desuden, at du får ægløsning. Den virker altså som en almindelig p-pille.

FORDELE

- ↪ Mini-piller indeholder ikke hormonet østrogen, som nogle piger ikke kan tåle.
- ↪ Mini-piller giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- ↪ Mini-piller fungerer ikke så 'mekanisk' som fx kondom og pessar – beskyttelsen mod graviditet er der altid (hvis du har husket at tage pillerne).

ULEMPER

- ↪ Din menstruation kan blive uregelmæssig, og der kan komme pletblødning.
- ↪ Nogle får også vægtstigning, brystspænding, hovedpine, humørsvingninger og uren hud.
- ↪ De fleste typer mini-piller skal indtages på præcis samme tidspunkt hver dag.

HUSK AT ...

mini-piller beskytter ikke
mod seksygdomme.

Så brug også kondom, hvis du har
fået ny kæreste, eller hvis du
har skiftende partnere.



Vær SIKKER

Hvis du tager mini-pillerne på præcis samme tidspunkt hver dag, er der ca. 98 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid. Mini-piller beskytter ikke mod seksydomme.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du glemmer en mini-pille, skal du straks tage den næste mini-pille i pakken. Fortsæt med at tage pillerne som sædvanligt.

Hvis der er gået mere end 3 timer efter den tid, hvor du plejer at tage pillen, er du ikke beskyttet mod graviditet i de næste 2 døgn (48 timer). Brug anden prævention så længe, fx kondom. Læs brugsanvisningen eller spørg lægen eller på apoteket. Læs også om nødprævention side 32.



P-ring

- ▶ P-ringen er en bøjelig plastikring, som sættes op i pigens skede. P-ringen frigiver to hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-RINGEN ER SÆRLIG VELEGNET

- ⇒ Du har ofte brug for prævention.
- ⇒ Du har ofte uregelmæssige eller stærke blødninger og har brug for hjælp til at regulere dem.
- ⇒ Du vil gerne have en helt sikker prævention.

P-ringen er særlig velegnet, hvis du gerne vil slippe for at tage en p-pille hver dag. P-ringen kan du nøjes med at tænke over 2 gange om måneden: når den skal sættes på plads, og når den skal ud igen i forbindelse med din månedlige blødning.

Hvordan?

Recept på p-ringen kan du få hos lægen eller på en præventionsklinik. Ringen kan du købe på apoteket og selv sætte op. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges p-ringen

Du starter med at bruge p-ringen på en af de første dage i din menstruationsperiode (mellem dag 1 og 5). Du skal skubbe p-ringen godt op i skeden (se nedenfor). Herefter skal p-ringen blive siddende uafbrudt i 3 uger.

Efter 3 uger fjerner du ringen og holder pause i en uge. I pausen vil du normalt få din blødning. P-ringen virker også i denne uge.

Efter 7 dage sætter du en ny ring op og lader den sidde i 3 uger osv.

Sådan sætter du p-ringen op

- Vælg en bekvem stilling. Du kan ligge ned, sidde på hug eller stå op med det ene ben på toiletsædet.
- Hold p-ringen mellem tommel- og pegefinger, og klem den sammen.
- Skub forsigtigt den sammenklemte ring op i skeden. Det er ikke afgørende for ringens virkning, hvor i skeden den placeres.

- ➔ Hvis du mærker ubehag, er p-ringen sandsynligvis ikke skubbet højt nok op i din skede. Skub den forsigtigt længere op. Der er ingen risiko for, at ringen bliver skubbet for langt op eller forsvinder.

Sådan fjerner du p-ringen

- ➔ Vær sikker på, at du fjerner p-ringen på den samme ugedag, som den blev indsat. Du kan blive husket på dette automatisk ved at tilmelde dig SMS- eller e-mail-service på www.p-ring.dk.
- ➔ Bøj pegefingeren ind under ringen eller tag fat i ringen med pege- og langfinger og træk den ud.

Din blødning vil normalt starte 2-3 dage efter, at ringen er fjernet. For at være beskyttet mod graviditet skal du indsætte en ny ring en uge efter, at den forrige blev fjernet, også selv om din blødning ikke er stoppet.



Sådan virker P-RINGEN

P-ringen virker på flere måder

- ➔ P-ringen gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- ➔ P-ringen påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- ➔ P-ringen gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.

FORDELE

- ↪ P-ringen giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- ↪ P-ringen virker fra den første dag, hvis du sætter den op som beskrevet i brugsanvisningen.
- ↪ Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- ↪ Du skal kun sørge for prævention før og efter din månedlige blødning.
- ↪ Ringen er let at sætte op og fjerne, og den mærkes ikke, når den sidder rigtigt.

ULEMPER

- ↪ P-ringen kan i starten give pletblødninger, udflåd, kvalme, brystspænding, hovedpine og humørsvingninger. Disse bivirkninger bliver som regel mindre efter ca. 3 måneder.
- ↪ P-ringen er noget dyrere end p-piller.
- ↪ Risikoen for at få en blodprop stiger en meget lille smule, når man bruger p-ring. Det taler lægen med dig om, inden du begynder at bruge den.

HUSK AT ...

P-ringen beskytter ikke mod seksygdomme.
Hvis du har skiftende partnere,
eller din partner har det,
så brug også kondom.

Vær SIKKER

P-ringen er næsten 100 % sikker, hvis du bruger den korrekt.



Hvis noget går GALT ...

P-ringen kan falde ud ved samleje. Der sker intet ved det, den skal blot sættes på plads igen med det samme.

P-ringen kan i øvrigt tages ud op til to timer, uden at virkningen svækkes. Men husk at sætte den på plads igen!

Hvis du har glemt at sætte p-ringen op og alligevel har samleje: Så har du brug for nødprævention. Læs mere side 32.



Når p-ring IKKE bør bruges

Før du starter på p-ring, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-ring.

Hvis du har problemer med helbredet, vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention.



P-plaster

- ▶ P-plasteret er et plaster, som pigen sætter på huden. Plasteret frigiver to slags hormoner, der forhindrer graviditet.

NÅR P-PLASTER ER SÆRLIG VELEGNET

- ⇒ Du har ofte brug for prævention. Måske har du en fast kæreste?
- ⇒ Du har brug for at regulere dine blødninger – eller mindske dem.
- ⇒ Du vejer under 90 kilo.

P-plasteret er særlig velegnet, hvis du gerne vil slippe for at tage en p-pille hver dag.

Hvordan?

Du kan få recept på p-plaster hos lægen eller på en præventionsklinik. P-plasteret kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Sådan bruges p-plaster

Det første plaster sætter du på første dag i din menstruationsperiode. Så er du beskyttet mod graviditet med det samme. Tryk kanterne godt fast, så plasteret ikke falder af. Og tjek en gang om dagen, om plasteret sidder, hvor det skal.

En gang om ugen, på samme ugedag, skifter du plasteret ud med et nyt fra pakken. Dette gør du i 3 uger i træk.

Den 4. uge i måneden holder du en plaster-pause, hvor du normalt får en blødning. P-plasteret virker også i disse 7 dage.

Efter de 7 dage sætter du igen et nyt plaster på. Dette gør du hver uge 3 uger frem, hvorefter der igen er pause.

OBS: Hvis du ikke får startet på første menstruationsdag første gang, du anvender p-plasteret, skal du de første 7 dage bruge kondom. Dette gælder kun for det første p-plaster.

Hvis du skifter fra p-piller, skal du sætte det første plaster på den dag, du skulle være startet med en ny p-pille pakke.



Hvor skal plasteret sættes?

Du kan sætte det flere steder:

- ➔ På balderne
- ➔ På maven
- ➔ På overkroppen – men *aldrig* på brysterne
- ➔ Yderst på overarmen.

Det er vigtigt, at huden er ren og tør, dér hvor du sætter plasteret. Huden må ikke være irriteret og rød, og du skal ikke lige have smurt huden med bodylotion eller andre cremer.

Det kan være en god idé at skifte mellem flere placeringer – fx skiftevis højre og venstre overarm – for at undgå, at huden bliver irriteret af plasteret. Nogle er allergiske over for plasteret.

Sådan virker P-PLASTER

P-plaster virker på flere måder

- ➔ P-plaster gør, at du ikke får ægløsning og derfor ikke kan blive gravid.
- ➔ P-plaster påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikles.
- ➔ P-plaster gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.

FORDELE

- ↪ P-plasteret giver ingen afbrydelse i selve samlejet.
- ↪ P-plasteret virker fra den første dag, hvis du sætter det på som beskrevet i brugsanvisningen.
- ↪ Du skal kun sørge for prævention en gang om ugen, nemlig når plasteret skal skiftes.

ULEMPER

- ↪ P-plasteret kan – ligesom p-piller – give brystspænding, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger.
- ↪ P-plasteret beskytter ikke mod seksygdomme.
- ↪ Plasteret er noget dyrere end p-piller.
- ↪ Der kan komme hudirritation der, hvor plasteret sidder. Skift evt. mellem flere placeringer.

HUSK AT ...

p-plasteret beskytter ikke
mod seksygdomme.

Hvis du har skiftende partnere,
eller din partner har det,
så brug også kondom.

Vær SIKKER

P-plaster er næsten 100 % sikkert, hvis du bruger det korrekt.



Hvis noget går GALT ...

Hvis plasteret har løsnet sig helt eller delvist i mere end et døgn, er der risiko for, at du kan blive gravid.

Sæt straks et nyt plaster på og benyt kondom de næste 7 dage.

Læs i øvrigt brugsanvisningen eller spørg lægen eller på apoteket. Læs også om nødprævention side 32.



Når p-plaster IKKE bør bruges

Før du starter på p-plaster, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-plaster.

Hvis du har problemer med helbredet, vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention. Det gælder også, hvis du er allergisk over for plasteret.





P-stav (hormonstav)

- ▶ P-staven kaldes også et implantat eller en hormonstav. Det er en lille plast-stav, der sættes ind under huden på overarmen. Her frigiver den et hormon, som forhindrer graviditet.

NÅR P-STAVEN ER SÆRLIG VELEGNET

- ⇒ Du har ofte brug for prævention – måske fordi du har en fast kæreste.
- ⇒ Du har svært ved at huske at tage p-piller eller sørge for andre former for prævention. Når først p-staven er sat ind, behøver du ikke tænke mere på prævention de næste 3 år.

Hvordan?

Du skal henvende dig til en læge eller på en præventionsklinik. Efter lokalbedøvelse sætter lægen p-staven ind under huden på din overarm.

Sådan bruges p-staven

Staven skal indsættes inden for de første 5 dage af din menstruation. Selve indsættelsen tager kun et øjeblik, og når staven først er placeret, skal du ikke gøre mere. Staven virker i 3 år, før den evt. skal udskiftes. P-staven kan fjernes igen af en læge, når som helst du ønsker det.

Sådan virker P-STAVEN

P-staven virker på flere måder

- ➔ P-staven gør slimen i livmoderhalsen sej, så sædceller ikke kan trænge igennem.
- ➔ P-staven frigiver gradvist et hormon, som forhindrer, at du får ægløsning.

FORDELE

- 👉 P-staven beskytter mod graviditet i 3 år.
- 👉 Du behøver ikke tænke på prævention, når staven først er placeret.
- 👉 Når p-staven er fjernet, kan du igen blive gravid.
- 👉 Staven kan også bruges af piger, der ikke tåler hormonet østrogen.

ULEMPER

- 👉 P-staven kan i starten give pletblødninger, kvalme, brystspænding, hovedpine og humørsvingninger.
- 👉 Nogle piger får herudover blødningsforstyrrelser.
- 👉 Der er muligvis en lille øget risiko for blodpropper.
- 👉 Muligvis kortere virkning, hvis du er overvægtig – tal med lægen.

HUSK AT ...

p-staven beskytter ikke
mod seksygdomme.
Hvis du har skiftende partnere,
eller din kæreste har det,
så brug også kondom.

Vær SIKKER

P-staven er næsten 100 % sikker, hvis den er indsat korrekt.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du har store gener af p-staven, kan du henvende dig til en læge for at få den fjernet.



Når p-stav IKKE bør bruges

Før du får p-staven sat ind, vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-stav. Hvis du har problemer med helbredet, vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention.



P-SPRØJTE

P-sprøjten er en anden præventionsmetode til dig, der har svært ved at huske at tage p-piller hver dag. Den går ud på, at du får en hormonindsprøjtning hver 3. måned. Det kan foregå hos lægen eller på en præventionsklinik.

P-sprøjten har en høj sikkerhed, men kan give blødningsforstyrrelser.

Spiral

- ▶ Spiralen er en lille T-formet plastikstav, som lægen – nedefra – sætter ind i livmoderen. Den forhindrer, at en graviditet udvikles. Der findes to typer: Kobberspiralen og hormonspiralen.

NÅR SPIRALEN ER SÆRLIG VELEGNET

- ⇒ Du kan ikke tåle eller bruge andre præventionsformer.
- ⇒ Du har brug for sikker prævention, som ikke kræver opmærksomhed, når først den er sat på plads.

Hvis du samtidig har kraftige menstruationer, kan du få en hormonspiral, som gør blødningerne svagere.

Hvordan?

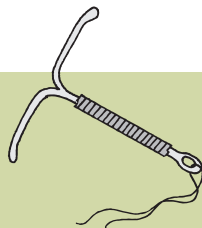
En læge fører spiralen ind i livmoderen ved hjælp af et lille indføringshylster. Det kan godt mærkes, men du kan få lokalbedøvelse. Spiralen kan blive siddende i op til 10 år, afhængig af type. Spiralen har en tynd tråd, som hænger lidt ned i skeden. Tråden mærkes ikke ved samleje. Tråden bruges, når spiralen skal kontrolleres eller fjernes – det sker hos lægen.

Der er delte meninger, om spiral er egnet til unge piger, der hverken har født eller fået en abort. Hos unge piger er der risiko for, at spiralen i begyndelsen kan give smerter. Men hvis du ikke kan tåle andre typer prævention, kan spiral alligevel komme på tale. Og der findes spiraler, der også kan bruges af unge piger. Tal med lægen om dette.

Sådan virker SPIRAL

Kobberspiral: Kobberspiralen påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Kobberet påvirker formentlig også sædcellerne, så de ikke kan befrugte ægget.

Hormonspiral: Hormonspiralen frigiver langsomt et hormon, som påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Samtidig påvirker hormonet slimen i livmoderhalsen, så sædceller ikke kan trænge igennem.



FORDELE

- ↳ Spiralen kræver ikke daglig indsats og virker i mellem 3 og 10 år afhængigt af type.
- ↳ I længden er spiral den billigste, sikre præventionsform.
- ↳ Spiralen kan fjernes af lægen når som helst.
- ↳ Hormonspiralen kan reducere kraftige blødninger.

ULEMPER

- ↳ Spiralen egner sig ikke til piger, der for nyligt har haft underlivsbetændelse.
- ↳ Kobberspiralen kan give kraftigere menstruationer.
- ↳ Hormonspiralen kan i starten give brystspænding, hovedpine og uren hud.
- ↳ Spiralen beskytter ikke mod seksydomme.
- ↳ Spiralen kan i meget sjældne tilfælde falde ud i forbindelse med en menstruation eller ved tamponbrug, uden at du mærker det. Hvis din menstruation ikke kommer til tiden, skal du altid tjekke, om du er gravid. Hvis du kan føle spiraltrådene i toppen af skeden, er spiralen der stadig. Er du i tvivl, skal du kontakte lægen.

HUSK AT ...

spiralen beskytter ikke mod seksydomme.

Hvis du har skiftende partnere, eller din kæreste har det, så brug også kondom.

Vær SIKKER

Spiralen er næsten 100 % sikker.



Hvis noget går GALT ...

Få lægen til at tjekke, at spiralen ikke er faldet ud i forbindelse med første menstruation. Få lægen til at tjekke igen, hvis menstruationen skulle udeblive senere.



Pessar

- ▶ Et pessar er en lille gummiskål, der smøres med en sæddræbende creme. Når pigen sætter den op i skeden, forhindrer den sædcellerne i at nå frem til ægget og befrugte det.

NÅR PESSAR ER SÆRLIG VELEGNET

- ⇒ Du ønsker ikke prævention med hormoner og kan heller ikke bruge spiral.

Pessar er en god, gammel præventionsform, som måske kan virke klodset og besværlig i brug. Det er dog en god mulighed, hvis du ikke kan tåle andre præventionsformer.

Hvordan?

Hvis du vil bruge pessar, skal du gå til lægen, som "tager mål" til pessaret, så det passer til dit underliv og din skede. Det sker ved en underlivsundersøgelse. Pessar og sæddræbende creme kan du købe på apoteket. Før samleje smører du pessaret med sæddræbende creme og sætter det op i skeden. Se på brugsanvisningen hvordan, og øv dig nogle gange, indtil du bliver sikker. Går der mere end 2 timer, til du har samleje, efter du har sat pessaret op, skal ny sæddræbende creme sprøjtes op. Det samme gælder, hvis du har flere samlejer i træk.

Pessaret skal blive siddende under hele samlejet og mindst 6 timer efter, så den sæddræbende creme kan virke. Af hygiejniske grunde skal pessaret fjernes senest 12 timer efter samleje. Pessaret fjernes ved at trække det ud med en finger.

Nogle læger tilbyder dig en ekstra konsultation, når du har købt pessaret, for at tjekke, om du kan sætte det rigtigt op.

Kort og godt om PESSAR



Smør pessaret med sæddræbende creme på begge sider og på kanten og før pessaret ind gennem skedeindgangen og skub det opad og bagud. Skub med en finger den forreste kant op bag ved kønsbenet.

FORDELE

- 👉 Når pessaret sidder rigtigt, kan det ikke mærkes.
- 👉 Pessaret kan sættes op 2 timer før det seksuelle samvær, så I undgår afbrydelse af selve samlejet.
- 👉 Pessaret påvirker ikke hormonerne i din krop.

ULEMPER

- 👉 Pigen skal huske at sætte pessaret op før samleje.
- 👉 Der indføres ekstra creme, hvis I går i seng sammen igen hurtigt efter.
- 👉 Pessaret egner sig ikke til piger, der er overfølsomme over for gummi eller sæddræbende creme.

HUSK AT ...

Pessar beskytter først og fremmest mod uønsket graviditet. Brug kondom, hvis du også vil beskytte dig mod seksygdomme.

Vær SIKKER

Hvis du bruger pessaret rigtigt og hver gang, er du ca. 90 % sikret mod graviditet.



Hvis noget går GALT ...

Hvis du har glemt at bruge pessaret, bør du bruge nødprævention. Læs mere side 32.





Usikre metoder

► Der findes metoder, der er så usikre, at de ikke kan anbefales til nogen.

De bør **kun** bruges, hvis du ikke har andre muligheder. Risikoen for at blive gravid alligevel er stor. Så hvis du har brugt en af de usikre metoder, har du bagefter brug for nødprævention, se side 32. Og så kunne du jo lige så godt have anskaffet prævention i første omgang.

Afbrudt samleje

Drengen trækker sig ud af pigens skede, før han får udløsning, så der ikke kommer sæd op i hende. Der må ikke komme sæd på pigens kønsdele eller i skeden. Det er dog svært at forhindre, for så snart drengen får rejsning, kan der komme sædvæske fra penis.

Hvis I har samleje mere end én gang, skal drengen tisse og vaske sig mellem samlejerne. Metoden er meget usikker og kræver, at drengen har fuld kontrol over sin sædafgang. Metoden beskytter ikke mod seksydomme.

(Såkaldt) sikre perioder

Sikre perioder betyder, at man undgår samleje i de perioder i pigens cyklus, hvor der er størst risiko for at blive gravid – dvs. i dagene omkring hendes ægløsning. Metoden er meget usikker og kræver, at pigen har helt regelmæssig menstruation, og at hun har stort kendskab til sin cyklus. Alligevel er der ingen sikkerhed for, at graviditet undgås. Metoden beskytter ikke mod seksydomme.

Nødprævention

- ▶ Hvis I lige efter et samleje får mistanke om, at 'det er smuttet' med præventionen, har I brug for nødprævention. Med mindre I altså ønsker at blive forældre allerede ...

Der findes to former for nødprævention:

Spiral som nødprævention

Pigen kan hurtigst muligt, og senest 5 dage efter det ubeskyttede samleje, få sat en kobberspiral op hos lægen. Kobberspiralen forhindrer, at et befrugtet æg sætter sig fast i livmoderen og udvikler sig til et foster. Der findes spiraler, som også kan anvendes af helt unge. Læs mere om kobberspiral side 26. Spiralen kan blive siddende som almindelig prævention i de næste 3-10 år, afhængigt af typen. Fordelen ved denne form for nødprævention er, at den både virker nu og fremover.

Piller som nødprævention

På apoteket kan I købe nødpræventions-piller uden recept. Pigen skal tage pillerne hurtigst muligt, dvs. helst inden for det første døgn efter samlejet og senest 3 dage (72 timer) efter. Læs først brugsanvisningen grundigt. Den ligger i pakken. Nødpræventions-piller er ikke helt sikre. Derfor er det en rigtig god idé, at pigen tager en graviditetstest 3 uger efter samlejet. Især hvis menstruationen ikke er kommet, som den plejer. Tal også med lægen om fremtidig sikker prævention. Nødprævention er, som navnet siger, kun en nødløsning.

Er du blevet GRAVID?

Du kan være gravid:

- ➔ Hvis du har haft sex uden prævention
- ➔ Hvis din menstruation ikke er kommet, og du er gået nogle dage over tiden

Du kan finde ud af, om du er gravid, ved at købe en graviditetstest i et supermarked eller på et apotek. Læs brugsanvisningen nøje, før du bruger testen. Hvis du er gravid, er det vigtigt at komme til lægen hurtigt. Lægen er vant til at rådgive unge i din situation. Lægen har tavshedspligt.

Gå til lægen – også hvis du alligevel ikke er gravid. Lægen kan hjælpe dig med prævention, så du ikke kommer i situationen igen.



Underlivsundersøgelse

► Sådan foregår en underlivsundersøgelse

Som regel tager en underlivsundersøgelse kun et par minutter.

Pigen skal ligge på et undersøgelsesleje, der er indrettet sådan, at man kan ligge med benene ud til siden.

Lægen undersøger dig først udvendigt, og fører derefter et instrument forsigtigt ind i skeden, så livmoderhalsen kan ses.

Det kan godt spænde lidt, men det plejer ikke at gøre ondt. Lægen tager en prøve med en vatpind for at tjekke, om du har en klamydiainfektion.

Til sidst føler lægen på underlivet både indvendigt og udvendigt. På den måde kan lægen tjekke, hvor stor livmoderen er, og om du evt. er gravid. Det er også overstået på et øjeblik.

Hvis det er første gang

Alle, der er ikke har prøvet en underlivsundersøgelse før, er lidt usikre på, hvad der skal ske. Både du selv og lægen kan gøre meget for, at det ikke bliver ubehageligt:

- ➔ Fortæl lægen, at det er første gang, du bliver undersøgt i underlivet.
- ➔ Hav en veninde eller din mor med, hvis det gør dig mere tryk.
- ➔ Tag en lang bluse på. Så føler du dig ikke så afklædt, selv om du har enden bar.
- ➔ Tøm blæren inden undersøgelsen, så spænder det mindre.
- ➔ Prøv at slappe af.



Abort

- ▶ Hvis en pige er blevet gravid og ikke ønsker at få barnet, kan hun få foretaget en abort. Beslutningen om abort kan være svær. Det er vigtigt at tale med én, man har tillid til.

Hvornår?

En abort skal foretages inden udgangen af 12. graviditetsuge. Tidligt i graviditeten er der nemlig mindst risiko ved indgrebet. De 12 uger skal regnes fra sidste menstruations første dag.

Er pigen længere henne i graviditeten, kan hun dog ansøge om at få abort, hvis der er stærke grunde til ikke at gennemføre graviditeten. Tal med lægen om det.

Hvis pigen er under 18 år, skal hendes forældre skrive under på en anmodning om abort. Man kan dog ansøge om abort uden at blande forældrene ind i det. Tal med lægen om det. Lægen har tavshedspligt.

Hvordan?

- ➔ Skynd dig til lægen. Her kan du få en støttesamtale. Det har du krav på.

Hvis du vælger at få abort, henviser lægen til en gynækolog eller et sygehus, som kan foretage aborten.

To metoder

Der findes to abort-metoder:

Medicinsk abort foregår ved, at du får medicin, der får graviditeten til at stoppe. Medicinen får også livmoderen til at trække sig sammen, så aborten går i gang. Du skal ikke hel-bedøves ved en medicinsk abort, men du kan få smertestillende medicin.

Kirurgisk abort foregår ved, at du først bliver bedøvet. Derefter tømmes din livmoder for graviditetsvævet ved hjælp af et lille sug. Det hele varer 10-15 minutter, og du mærker ikke noget imens.

Vil du vide mere?

Hos lægen kan du få hæftet 'Hvis du overvejer abort'. Hæftet er gratis og giver mere detaljeret information om abort. Eller søg på www.abortnet.dk.

Sexsygdomme

- ▶ **Alle kan være uheldige at få en seksygdom, hvis de har sex med andre. Man kan have en seksygdom uden at vide det. Gå til lægen og bliv testet, hvis du har mistanke om, at du er smittet.**

En sygdom, der smitter ved sex

Nogle sygdomme overføres fra den ene person til den anden ved seksuel kontakt. Derfor kaldes de for seksygdomme. Nogle seksygdomme kan dog også smitte gennem blod eller i forbindelse med fødsel og amning.

Sikker sex

De fleste seksygdomme smitter ved, at der er kontakt mellem parternes slimhinder, dvs. den hud som sidder inde i skeden, under drengens forhud og i endetarmen. Når slimhinderne berører hinanden, kan smitte overføres.

Du kan beskytte dig mod at blive smittet med en seksygdom. Det gælder om at undgå slimhindekontakt. Det er også vigtigt, at der ikke kommer sæd eller skede-sekret ind i hinandens kroppe dvs. skede, endetarm eller mund.

Kondom beskytter effektivt mod de fleste seksygdomme og uønsket graviditet, når kondomet bruges under hele samlejet. Ved nogle seksygdomme, fx kønsvorter og herpes, er risikoen mindre, hvis man bruger kondom. Men kondomet beskytter kun det område, det dækker.

Ikke alt, hvad der svier, skyldes en seksygdom

Man kan godt have fx svien, kløe og udflød, uden at der er tale om seksygdom. En af de almindeligste årsager til, at piger kan have meget udflød og kløe, er svampeinfektion (candida) eller skedekatar, som ikke er seksygdomme, se side 41.

SIKKER SEX er

- ➔ At bruge kondom fra start til slut på samlejet
- ➔ At onanere hinanden
- ➔ At kæle og kærtegne hinandens kroppe
- ➔ At tungekysse



Bliv TJEKKET

Hvis du har mistanke om, at du kan have en sexsygdom, er det vigtigt at blive tjekket hos lægen, fordi:

- ➔ Du kan blive behandlet
- ➔ Din sygdom kan blive værre, hvis du ikke behandles
- ➔ Du kan give smitten videre



Kan det være en sexsygdom?

- ▶ Tjek her, hvis du er i tvivl, om du er smittet. Husk også at gå til lægen. Sexsygdomme kan behandles.

Klamydia

Klamydia er en bakterie. Den er årsag til en af de mest almindelige sexsygdomme blandt unge. De fleste, der er smittet med klamydia, mærker ikke noget. Men der kan også være tegn på sygdom, fx:

- ➔ Svie når du tisser, måske udflåd fra urinrøret
- ➔ Udflåd fra skeden hos piger
- ➔ Pletblødning hos piger

Klamydia er let at behandle med medicin. Tal med din læge om at blive undersøgt, hvis du har mistanke om klamydia. Undersøgelsen foregår ved en urinprøve hos drenge og en vatpindeprøve hos piger. Hvis du ikke bliver behandlet i tide, kan du som pige få underlivssmerter, der ikke forsvinder igen. Senere kan du få problemer med at få børn.

Kønsvorter – kondylomer

Kønsvorter er små vortelignende knopper, der skyldes et virus. Kønsvorter er meget udbredt, især blandt unge.

Hos piger sidder kønsvorterne oftest på kønslæberne, omkring livmoderhalsen, omkring endetarmsåbningen og ved skedeindgangen. Hos drenge ses 'vorterne' på penis og omkring endetarmsåbningen. Som regel mærker du ikke noget, hvis du har kønsvorter.

Kønsvorter smitter ved sex. Du bliver ikke smittet fra toiletsæder, håndklæder eller ved at kysse på munden. Efter at man er smittet med kønsvorter, kan der gå flere år, før der begynder at komme vorter. Derfor kan det være umuligt at vide, hvornår man er blevet smittet og af hvem.

Kønsvorter behandles med pensling, frysning eller fjernes ved en mindre operation. Der kan gå lang tid, før behandlingen fjerner kønsvorterne helt. Undgå sex, mens du er i behandling for kønsvorter. Selv om kønsvorterne er forsvundet, kan de godt komme igen. Kønsvorter er ofte svære at komme af med – men kan godt forsvinde af sig selv.



Kondom beskytter til en vis grad mod kønsvorter. Men beskyttelsen findes kun dér, hvor kondomet dækker. Sidder kønsvorterne et andet sted, fx på drengens pung, kan smitten godt overføres.

Herpes

Herpes viser sig som forkølelsessår og som sår på kønsdelene. Tegn på herpes er rødme, kløe, smerter og svie på kønsdelene og eventuelt hævede kirtler i lysken. Senere kommer der små væskefyldte blærer.

Herpesvirus gemmes i kroppen og kan ikke helbredes. De fleste herpesudbrud er dog lette og kræver ingen behandling. Men der findes behandling, som kan holde udbrud nede. Tal med lægen om det. Du kan være smittet med herpesvirus uden at få udbrud.

Herpes er smitsom, når der er udbrud med sår, hvad enten det er forkølelæssår om munden eller sår på kønsdelene. Hvis du har forkølelæssår og samtidig har mundsex, kan herpes på læberne smitte til kønsdelene. Og omvendt.

Kondom beskytter mod herpes, men kun på det område, det dækker. Undgå mundsex hvis du eller din kæreste har forkølelæssår.

Hiv og aids

Hiv er en virus, der ødelægger kroppens evne til at bekæmpe infektioner. Hiv kan, hvis man ikke bliver behandlet, føre til den dødelige sygdom aids. De færreste får symptomer lige efter, at de er smittet med hiv. Først når virus efter flere år har udviklet sig til aids, kommer der alvorlige infektioner og sygdomme.

Hiv findes især i blod, sæd og skedesekret. Hiv kan smitte, hvis I har sex uden kondom.

Hiv kan også smitte, hvis man får blod med hiv-virus direkte ind i sin blodbane, fx hvis narkomaner deler kanyler.

Gå til lægen, hvis du er i tvivl, om du er smittet med hiv. En blodprøve kan vise, om du er smittet.

Hiv og aids, kan endnu ikke helbredes. Den nyeste behandling kan udskyde, at hiv udvikler sig til aids – men behandlingen har store bivirkninger og skal vare livet ud.

Sådan undgår du HIV

Hiv er ikke så udbredt blandt unge. Men fordi sygdommen er meget alvorlig, er der alligevel god grund til at beskytte sig mod smitte. Samtidig beskytter du dig også mod andre seksygdomme, som er mere udbredt.

- ➔ Brug sikker sex. Det er fx sikker sex at onanere hinanden og at kæle og kærtegne hinandens kroppe.
- ➔ Brug altid kondom, hvis du har sex med en ny partner.
- ➔ Brug kondom hver gang og under hele samlejet.
- ➔ Brug kun vandbaseret glidecreme (de oliebaseerede cremer/olier kan gøre kondomer møre).
- ➔ Undgå sex uden kondom med partnere, du ikke er helt sikker på er smittefri. Kondom skal også bruges ved analsex og mundsex.



Gonoré

Gonoré skyldes en bakterie og kan behandles med antibiotika. Tegn på gonoré er svie, når du tisser, udflåd fra urinrøret og fra skeden hos piger. Men ofte er der ingen tegn på, at man er smittet. Hvis sygdommen ikke behandles, kan det give problemer med at få børn senere, ligesom ved klamydia. Sygdommen er for tiden sjælden i Danmark.

Syfilis

Syfilis skyldes en bakterie. Sygdommen er alvorlig, og hvis den ikke bliver opdaget i tide, kan den brede sig til hele kroppen. Det første tegn er et lille hårdt sår, der ikke gør ondt, men som kommer ca. 3 uger efter, man er smittet. Såret kan sidde på kønsdelene eller et andet sted, fx i skeden, i endetarmen eller i munden. Syfilis kan behandles med antibiotika. Du kan beskytte dig mod syfilis ved at bruge kondom. Men hvis syfilis-såret sidder et sted, der ikke er dækket af kondomet, kan du godt blive smittet alligevel. Syfilis er sjælden i Danmark

Candida – er ingen sexsygdom

Candida er en gærsvamp, som kan give:

- ➔ Unormalt meget udflåd, der er tykt, hvidligt og klumpet.
- ➔ Kløe og svie på de ydre kønsdele, specielt omkring skedeåbningen.
- ➔ Hos drenge kan der komme små hvidlige pletter på penishovedet.

Piger kan behandles med stikpiller, creme eller med tabletter. Kæresten skal ikke have behandling, med mindre han har tegn på candida-infektion. Candida er ingen sexsygdom.

Skedekatar – er ingen sexsygdom

Skedekatar kan vise sig som unormalt meget, ofte tyndt og gråligt udflåd, der kan lugte grimt. Der kan være kløe og svie omkring skedeåbningen. Skedekatar skyldes, at de normale bakterier i skeden er erstattet af andre bakterier. Skedekatar behandles med piller. Kæresten skal ikke behandles. Skedekatar er ikke en sexsygdom.

Blærebetændelse – er ingen sexsygdom

Hvis der er bakterier i urinblæren, får man blærebetændelse. Tegn på blærebetændelse er, at man skal tisse hele tiden, at det svier eller gør ondt, når man tisser ("tisse glasskår"), og urinen kan være uklar og lugte grimt. Blærebetændelse kan sprede sig, så man får urinvejsinfektion med høj feber og smerter i lænden. Blærebetændelse er mest udbredt blandt kvinder. Du kan forebygge blærebetændelse ved at tisse, efter du har haft samleje. Blærebetændelse behandles med antibiotika. Kæresten skal ikke behandles. Blærebetændelse er ikke en sexsygdom.

Vil du VIDE MERE?

Du kan læse mere om seksygdomme i pjecen 'Seksygdomme', som du kan få gratis hos din praktiserende læge.

Få mere at vide om prævention og seksygdomme på www.sexlinien.dk eller tlf. 70 20 22 66 hverdage fra kl. 15-17.

Du kan også ringe til AIDS-Linien på tlf. 33 91 11 19 alle hverdage kl. 9.00-23.00. Lørdag-søndag kl. 11.00-18.00.

Du kan finde flere oplysninger om seksygdomme på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, www.sst.dk.



Kropslex

- **Tjek her, hvis du har spørgsmål om alt fra dine brysters udseende, til hvornår du mon holder op med at vokse.**

Bryster

Pigers bryster vokser helt frem til 18-årsalderen eller længere. Hos mange bliver brysterne ømme, mens de vokser. Ofte vokser brysterne ikke i samme takt – der kan i perioder være forskel på størrelsen. Forskellen udjævnes dog normalt med tiden.

Der er også mange piger, der er utilfredse med deres bryster og overvejer at få dem opereret. Men vent og se tiden an. For det første kan du ikke få et indtryk af, hvordan de vil blive, før du er færdigudviklet. For det andet har brystkirurgi store økonomiske og fysiske konsekvenser langt ud i fremtiden. Det kan lægen fortælle dig mere om.

Også drenge kan opleve, at brystvævet vokser en smule – det hæver og kan gøre ondt. I langt de fleste tilfælde forsvinder hævelsen af sig selv efter kort tid. Ellers tal med din læge.

Bumser

Bumser skyldes betændelse i hudens porrer og opstår bl.a. på grund af hormonforandringer. Stress og nervøsitet kan forværre 'bumseanfaldene', især hvis man piller i dem.

Bumser skyldes ikke dårlig hygiejne. At man vasker huden med vand og mild sæbe kan ikke forhindre bumser i at

udvikle sig. Men det kan fjerne overflødig hudfedt og mindske risikoen for, at hudorme udvikler sig til bumser. Det er dog en balance, da brug af sæbe flere gange dagligt kan sætte talgproduktionen yderligere i vejret.

Spørg på apoteket eller hos lægen hvis du er generet af bumser. Der findes creme og medicinsk behandling, der kan hjælpe.

Erektion

Drenge får rejsning, når svulmevævet inden i penis fyldes af blod. Det kan ske ved den mindste seksuelle påvirkning eller antydning – en tanke om en pige, et blik, et glimt af en bar mave – eller helt uden seksuel påvirkning, fx ved rystelser i transportmidler eller berøringen fra et stykke stof. Det sker på alle mulige tidspunkter, og mange drenge oplever det som pinligt. Men det er helt naturligt og et tegn på, at alt fungerer, som det skal.

Homoseksualitet

Det er meget almindeligt, at man i perioder tiltrækkes af sit eget køn – eller begge køn. Seksualiteten er ny og meget stærk. Nogle eksperimenterer seksuelt med det samme køn. Hvis du er pige, har du måske slyngveninder så tætte, at det

til tider ligner kæresteforhold. Hvis du er dreng, har du måske prøvet at onanere sammen med andre drenge. Ingen af delene behøver være tegn på homoseksualitet. Men det kan være en del af afprøvningen af, om du er til det ene eller det andet køn. Lad være med at bekymre dig – nyd din seksualitet og brug kondom, hvis du er dreng. Med tiden finder du ud af, hvad du bedst kan lide.

Hormoner

Du er i disse år meget påvirket af hormoner, fysisk og psykisk. Progesteron og østrogen er kvindelige hormoner. Testosteron er mandligt. Hvis du ofte bliver i dårligt humør, irriteret eller vred uden en ydre årsag, kan det fx skyldes store udsving i din hormonbalance. Din fysiske udvikling og dine seksuelle følelser, din selvbevidsthed og identitet er også under indflydelse af hormonforandringerne.

Hygiejne

Du har sikkert bemærket, at din krop udsender andre duftstoffer, end da du var barn. Både behagelige og mindre behagelige. En ny slags sved produceres bl.a. under armene og ved kønsorganerne. Hvis du ikke vasker dig hver dag, dannes der bakterier, der får sveden til at lugte dårligt.

For begge køn gælder det, at kønsorganerne bedst holdes rene med lunkent vand alene.

Hos drenge skal forhuden trækkes tilbage og området vaskes hver dag – helst kun med vand, da sæbe kan

irritere den sarte hud. Bliver dette område ikke vasket hver dag, kan der opstå infektion og lugt.

Det samme gælder for piger. De ydre kønsorganer (men ikke de indvendige) bør holdes rene med lunkent vand. Sæbe, stramme trusser af kunststof og tamponer/meget sugende menstruationsbind kan forstyrre den sarte balance og give kløe og ubehag.

Hårvækst

Mange unge piger barberer deres kropsbehåring væk. Hårene har dog en funktion: De er beregnet til at bære sveden væk fra kroppen. Ved barbering laves der små rifter overalt på huden, der barberes, og det kan give risiko for irritation, infektion og bylder. Det er vigtigt at vaske området grundigt både før og efter barbering for at forebygge dette.

Får en pige meget kraftig hårvækst – fx i ansigtet – er det en god idé at lade lægen se på det. Der er mulighed for behandling.

Kønsorganer

Drengens penis vokser frem til 20-årsalderen. Testiklerne har sjældent samme størrelse, og det er almindeligt, at den venstre hænger lidt lavere end den højre.

Penisser har forskellige faconer og størrelser. Det er normalt, at drengens penis er lidt skæv til en af siderne, når den bliver stiv. Nogle drenge har det, der kaldes en krummerik, dvs. en krumning (eller 'knæk') på penis på mindst 30 grader. Hvis det er tilfældet, bør der søges læge.

En del drenge har svært ved at trække forhuden tilbage – det kaldes forhudsfor snævring. Problemet kan hos nogle løses ved at anvende glidecreme, som smøres på penis, og så kan forhuden som regel forsigtigt masseres længere og længere tilbage. Vær dog opmærksom på, at hvis det lykkes at få forhuden tilbage, og den ikke kan komme frem igen, så kan blodet ikke løbe fra penishovedet, og det kan være smertefuldt.

En anden mulighed er at lade lægen se på det. Under lokalbedøvelse kan der laves et lille snit i forhuden, og det løser som regel problemet.

Hos piger er det helt normalt, at de inderste kønslæber er længere end de yderste. Ofte har højre og venstre kønslæber forskellige størrelser.

Lægen

Din praktiserende læge (og skolelægen og skolesundhedsplejersken) kan hjælpe med svar på de spørgsmål, som du kan have i forbindelse med den fysiske og psykiske udvikling.

Hvis du ikke har lyst til at søge rådgivning om prævention hos familiens læge, kan du vælge enhver anden praktiserende læge til dette formål. Det koster ikke noget. Der findes også særlige præventionsklinikker flere steder i landet (se www.abortnet.dk eller www.sexlinien.dk).

Mad og motion

Du kan selv gøre meget for, at din krop skal udvikle sig på en god måde:

Spis sundt og vær fysisk aktiv.

Spis sundt: Det er vigtigt med en almindelig, sund og varieret mad med 6 stykker grønt og frugt om dagen, godt med groft brød og kartofler suppleret med fisk, æg eller magert kød. Spar på fedt og sukker – også sodavand med sukker. Sluk tørsten i vand – spar på sukkerholdige sodavand som bare tilføjer din krop en masse unødvendige kalorier.

Vær fysisk aktiv: Din krops muskler, led og knogler udvikler sig meget nu. Og den krop, du udvikler nu, vil du have glæde af resten af livet. For at den skal blive stærk og fungere godt, er det nødvendigt at røre sig i mindst 60 minutter om dagen – og gerne længere. Det er vigtigt, at du er så aktiv, at du får pulsen i vejret og bliver varm i kroppen.

Menstruation

Pigens menstruationscyklus styres af hormoner. Cyklus løber over ca. 28 dage, og i den periode sker en række forandringer i kroppen. Længden af din cyklus kan variere. I begyndelsen kan menstruationerne komme meget uregelmæssigt, og det er ikke unormalt, at der går et år eller mere, før menstruationerne kommer regelmæssigt.

Pigen har to æggestokke, og fra disse frigøres ægcellerne – normalt en ægcelle om måneden. Det kaldes ægløsning. Hvis du har samleje på dette tidspunkt, og der sker en befrugtning, sætter ægget sig fast i slimhinden på livmoderens 'væg', og du er gravid.

Hvis ægcellen ikke bliver befrugtet, dør den. Nogle dage senere bliver æg-



cellen udstødt sammen med slimhinden i livmoderen. Det er menstruationen.

Menstruations- 'blod' kan være rødt eller brunt og består af slimhinde, blod og anden væske (det er normalt, at der er 'klumper' i). Nogle piger bløder i ganske få dage, andre i op til en uge.

Hvis der er smerter under menstruationen, kan det hjælpe med motion, øvelser og afspænding. Ved svære smerter er et besøg hos lægen en god idé. P-piller kan nogle gange hjælpe.

Hvis du har regelmæssig menstruation, og din menstruation er forsinket i

mere end nogle få dage, må du tænke på, om du kan være gravid. Du kan købe en graviditetstest i supermarkeder og på apoteket. Se også side 32.

Onani

Både drenge og piger onanerer. Der er intet forkert, unaturligt eller usundt ved at onanere. Tværtimod: Det er en god måde at lære sin egen krop og seksualitet at kende på. For drenge er det yderligere en god måde at lære at styre deres sædafgang på samt at øve sig i at bruge kondom.



Seksuel debut

Hvis du ikke har haft samleje endnu, er det helt normalt og ikke anderledes end hos flertallet af dine klassekammerater. 3 ud af 4 drenge under 16 år har ikke haft samleje endnu. Og blandt pigerne er det 6 ud af 10, der endnu ikke har haft seksuel debut.

Stemmen

Hos både drenge og piger bliver stemmen dybere. Pigers stemmer bliver sjældent mere end en enkelt eller to toner dybere. Drenges stemmer kan falde

en hel oktav. Hos nogle drenge medfører den pludselige ændring, at stemmen kan blive svær at styre. Den 'knækker over', og kan blive hæs. Det går dog over igen.

Sædafgang

Drenge får ind imellem ufrivillig natlig sædafgang. De vågner og opdager måske, at der er kommet sæd på lagnet, fordi de har haft udløsning. Dette er helt normalt.

Udflåd

De fleste piger har lidt udflåd fra skeden som tegn på, at hormonproduktionen er normal, og kroppen fungerer, som den

skal. Udflåd renser skeden, og i løbet af pigens cyklus kan udflåddet ændre konsistens og mængde. Det er en god idé at lægge mærke til, om udflåddet pludselig ændrer farve, lugter grimt eller bliver klumpet, eller om skeden eller området omkring kønslæberne begynder at svie eller klø. Det kan være tegn på en infektion. Tal med lægen.

Udvikling

Mange unge tænker på, om de er for tidligt eller sent på den i fysisk udvikling. Du kan eventuelt spørge din forælder af samme køn om, hvordan udviklingen forløb for ham eller hende. Den slags kan være arveligt. Hvis du stadig er bekymret, kan du spørge din læge, skolelægen eller skolesundhedsplejersken. De har tavshedspligt.

Vægt

Hold øje med vægten. Det er naturligt, at du tager på i takt med, at du bliver højere. Bukserne strammer, og bluserne må hele tiden skiftes ud til et større nummer. Sådan skal det være, når man

udvikler sin voksne krop. Men hvis du oplever, at du bliver decideret tyk, er det en god idé at spørge din familie, lægen eller andre om deres mening. Det kan sagtens være indbildning. Men det kan også være, der er noget om snakken. I så fald kan du spørge lægen eller sundhedsplejersken til råds, inden vægten – eller bekymringen om den – bliver til et problem.

Vækst

Piger vokser som regel indtil 18-årsalderen. Væksten er dog størst lige omkring tidspunktet for den første menstruation og aftager derefter meget. Efter 15-årsalderen vokser piger kun 1-3 cm mere (i gennemsnit).

Drenge kommer ofte først i gang med deres vækstspurt i 14-15-årsalderen. De vokser, til de er omkring 20 år. Efter 15-årsalderen kan drenge godt vokse 10 cm eller mere. Drenge, der ikke er så høje, vokser som regel mest.

Hvis du er bekymret for din vækst, kontakt lægen eller skolesundhedsplejersken.

Web-adresser

www.sexogsamfund.dk
www.sexlinien.dk
www.netdokter.dk
www.ung-bladet.dk
www.abortnet.dk
www.aids-linien.dk
www.hiv.dk
www.stopaids.dk
www.hepatitisforeningen.dk
www.aids-info.dk

Salg af kondomer på nettet

www.e-kondomer.dk
www.kondomaten.dk

Din præventionsguide

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2006
1. udgave, 1. oplag
ISBN-13: 978-87-91321-13-9
ISBN-10: 87-91321-13-1

Manuskript og redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion: Erik Fangel Poulsen, speciallæge i gynækologi og obstetrik
Christina Wind, koordinator, Sex & Samfund

Foto: © Patrick Sheándell O'Caroll/PhotoAlto

Tegninger/ikoner: KreativDesign/Peter Dyrvig Grafisk Design

Grafisk tilrettelæggelse: Peter Dyrvig Grafisk Design

Tryk: Narayana Press

DIN PRÆVENTIONSGUIDE er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Komiteen for Sundhedsoplysning og udgivet med økonomisk støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Kan bestilles hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Telefon 35 26 54 00
Telefax 35 43 02 13
E-mail: kfs@sundkom.dk
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

Din PRÆVENTIONSGUIDE

Find den præventionsform, som passer bedst til dig:

- ➔ Er du dreng eller pige?
- ➔ Har du tit brug for prævention – eller sjældent?
- ➔ Er du den glemsomme type eller god til at huske p-pillerne?

Læs også om:

- ➔ Nødprævention
- ➔ Sexsygdomme
- ➔ Graviditet og abort
- ➔ Kroppen – fra dine brysters udseende til hvornår du mon holder op med at vokse

Kan læses nu
- eller gemmes
til senere brug ...