

# GUIDE OM SKYDD MOT GRAVIDITET

INFORMATION OM  
PREVENTIVMETODER



## ATT SKYDDA SIG MOT GRAVIDITET ÄR EN VIKTIG DEL AV KVINNANS LIV

Kvinnan blir vanligtvis könsmogen i åldern 12–13, och mannen ungefär ett år senare. Det innebär att kroppen är fysiskt mogen för fortplantning och att en graviditet är möjlig. Eftersom sexlivet innebär mycket mer än bara samlag i förökningens syfte är det viktigt att alltid skydda sig mot graviditet när den inte är önskad.

Man kan skydda sig mot graviditet antingen på hormonell väg, med olika barriärmetoder, kopparspiral eller genom sterilisering. Tvärt emot den allmänna uppfattningen nedsätter inte en enda preventivmetod fruktsamheten, bortsett från sterilisering. Dessutom kan hormonella metoder även ha hälsofrämjande effekter utöver den preventiva verkan. Om dessa hälsofördelar kan du läsa mer på följande uppslag och du kan även diskutera om dem med din läkare.

Ett ansvarsfullt och njutbart sexliv innebär också att man skyddar sig själv och sin partner mot könssjukdomar. Att skydda sig mot graviditet och könssjukdomar hjälper således även till att upprätthålla fertiliteten.

### Gott om hormonella metoder att välja mellan



De kvinnliga könshormonerna, östrogen och gulkroppshormon, reglerar äggcellernas mognad i äggstockarna samt tjockleken på livmoderslemhinnan som täcker livmoders inre yta. Hormonella preventivmedel innehåller samma hormoner eller syntetiska motsvarigheter till dem.

### De hormonella preventivmetoderna kan indelas i två grupper:

Kombinerade preventivmedel, såsom p-ring, p-plåster och kombinerade preventivtabletter, innehåller östrogen och gulkroppshormoner eller syntetiska motsvarigheter till dem. Den preventiva effekten bygger främst på gulkroppshormoner som hindrar äggceller från att lossna i äggstockarna, dvs. ovulationen. Samtidigt blir livmoderns slem segt och svårt för spermier att tränga sig igenom. Östrogenet har mindre preventiv effekt, men det bidrar till att menscykeln förblir regelbunden.

I takt med forskning och produktutveckling har hormonnivåerna i preparaten kunnat sänkas avsevärt. Syftet med detta har varit att minska biverkningarna av preparaten utan att riskera den preventiva effekten. Kombinerade hormonella preventivmedel som innehåller mindre än 30 mikrogram östrogen om dygnet, eller dess syntetiska motsvarighet etinylestradiol, kallas lågdoserade preventivmedel. P-ringen avger 15 mikrogram etinylestradiol om dygnet i jämn takt och p-plåster 20 mikrogram om dygnet. I moderna kombinerade preventivtabletter är den dagliga dosen av etinylestradiol 15–35 mikrogram. Östrogenpreparatet i kombinerade preventivtabletter kan även bestå av estradiolvalerat, som är en ester av naturligt östrogen, eller estradiol, som är identiskt med det östrogen som kvinnokroppen producerar.

Det finns även preventivmedel som **enbart innehåller gulkroppshormon**, till exempel minipiller, p-stavar (dvs. hormonstav som sätts under huden), hormonspiral och hormoninjektion (p-spruta). Eftersom de inte innehåller östrogen är menstruationsblödningen inte lika regelbunden som med kombinerade preventivmedel men blödningen minskar i allmänhet klart och kan i vissa fall till och med utebli helt.

Hormonella preventivmedel köps på apoteket med recept från läkare. Vanligtvis efter några månader kontrollera en hälsovårdare att preparatet är lämpligt. Samtidigt bestämt tider för fortsatta kontroller.

### Barriärmetoder

Till barriärmetoder räknas kondom, pessar och spermicider. Det som är gemensamt för dessa metoder är att spermernas passage till livmoderhålan förhindras på mekanisk eller kemisk väg. Kondomen är den enda preventivmetoden som skyddar mot smittsamma könssjukdomar. **Användning av kondom rekommenderas alltid om man byter partner eller det finns en risk för att smittas av könssjukdomar, även om man använder en annan preventivmetod.**

### Kopparspiral och sterilisering

Kopparspiral lämpar sig oftast för kvinnor som har fött barn och lever i ett fast förhållande, men i vissa fall kan den även passa kvinnor som inte fött barn. Sterilisering är en oåterkallelig åtgärd och regleras därför i lagen. Den som överväger sterilisering måste uppfylla vissa villkor.

Läs mer om de olika metoderna på de följande sidorna och hitta den metod som passar dig bäst.

## Innehållsförteckning

Hälsofördelar och eventuella biverkningar hos kombinerade hormonella preventivmedel samt hinder för användning

Kombinerade hormonella preventivmedel

Preparat med enbart gulkroppshormon

Barriärmetoder

Övriga metoder

Preventivmetod under amning

Preventivmedel och fertilitet

Sexualitet

## HORMONELLA PREVENTIVMETODER: KOMBINERADE HORMONELLA PREVENTIVMEDEL

Man känner till följande hälsofördelar hos kombinerad hormonell preventivmedel:

- **God preventiv effekt:** färre än en graviditet per hundra kvinnor på ett år.
- **Skyddar även mot graviditet utanför livmodern,** eftersom ägglossningen förhindras.
- **Planering av graviditeten.** Paret kan själv förverkliga familjeplaneringen. Man kan bli gravid genast efter att man avslutat metoden.
- **Regelbunden menstruationscykel.** Hjälper kvinnor som lider av oregelbunden cykel.
- **Sparsammare blödningar.** Livskvaliteten förbättras och risken för järnbristanemi minskar.
- **Menstruationssmärtna minskar vanligtvis, eller försvinner helt.**
- **Man kan passa in menstruationen.**
- **De olika besvären före menstruationen (pms-besvär) kan minska.**
- **Färre infektionsskador på äggledarna samt infektioner i de inre könsorganen.** Kondomen är det enda skyddet mot sexuellt överförbara sjukdomar, men kombinerade hormonella preventivmetoder kan i viss utsträckning skydda mot att en infektion sprider sig från livmoderhalsen till de inre könsorganen.
- **Färre godartade tumörer i bröst och äggstockar.**
- **Färre fall av endometriosis.** (En sjukdom där livmodersslemhinna förekommer på platser utanför livmodern.)
- **Skyddar livmodern (slemhinnan) mot cancer och mot cancer i äggstockarna.** Risken minskar med nästan hälften efter ett års användning av kombinerad hormonell preventivmedel och kvarstår i upp till 30 år efter avslutad användning.
- **Kan lindra akne och ökad hårväxt.**

## Eventuella biverkningar hos kombinerad hormonell preventivmedel samt hinder för användning

### Eventuella biverkningar hos kombinerad hormonell preventivmedel:

Vid användning av kombinerad hormonell preventivmedel kan det förekomma följande biverkningar, i synnerhet under de första månaderna:

- **Huvudvärk**
- **Illamående**
- **Mellanblödningar**
- **Humörväxlingar**
- **Viktökning och svullnad**
- **Ömhet i bröstet**

Allvarliga biverkningar såsom ventrombos förekommer ytterst sällan, i synnerhet om användarens hälsa är god, hon inte är mycket överviktig och inte röker. Alla kombinerade hormonella preventivmedel medför dock en liten risk för ventrombos.

### Hinder för användning av kombinerad hormonell preventivmedel är bland annat:

En tidigare ventrombos eller ökad risk för ventrombos, en hormonellt betingad cancer, blodtryckssjukdom, rökare över 35 år, klassisk migrän med aura, betydande övervikt.

### Kombinerad hormonell preventivmedel kan emellertid inte rekommenderas för alla kvinnor.

Om du vill börja med hormonell prevention bör du vända dig till en läkare eller preventivrådgivningen/skolhälsovårdaren.

Om man på grund av hinder eller på grund av biverkningar inte kan använda den kombinerade hormonella preventionen, är alternativen bl.a. tabletter med enbart gulkroppshormon (det så kallade minipillret) ett implantat under huden, spiral eller kondom.

## HORMONELLA PREVENTIVMETODER: KOMBINERADE HORMONELLA PREVENTIVMEDEL

### Kombinerade hormonella preventivmedel

Ett kombinerat preventivmedel är i regel förstahandsalternativet för en ung kvinna som börjar använda preventivmedel, eftersom det vanligtvis gör menstruationerna regelbundna, minskar menstruations-smärtorna och innebär många hälsofördelar som främjar fertiliteten. Moderna preparat med låg hormondos används allt mer ända fram till klimakteriet om det inte finns något särskilt hinder för detta, som till exempel rökning vid en ålder över 35 år.

Andra eventuella hinder för att använda kombinerade preventivmedel är bl.a. tidigare blodpropp i en ven eller artär, känd benägenhet för proppbildning eller betydande riskfaktorer för proppar, till exempel rökning, övervikt och migrän med aura. Diskutera eventuella hinder för användning med din läkare.

Till de kombinerade preventivmedlen räknas p-ring, p-plåster och kombinerade preventivtabletter, dvs. p-piller. Alla metoderna är lika effektiva och har i stort sett samma eventuella hälsofördelar, men också samma eventuella hormonella biverkningar och hinder för användning. De skiljer sig från varandra genom hur och hur ofta de tillförs: ringen används i tre veckor, plåstren byts ut en gång i veckan medan tabletterna tas dagligen.

Efter en ring, tre plåster eller en tablettkarta (vanligen 21 tabletter), håller man en veckas paus när det i regel kommer en bortfallsblödning (mens).

### En månads skydd med olika preventivmedel:

En ring +  
en veckas paus

Tre plåster +  
en veckas paus

Oftast 21 tabletter +  
en veckas paus





## En gång i månaden: p-ring

Den flexibla p-ringen är av plast och en ring ger dig skydd i en månad. Ringen avger i jämn takt östrogen och gulkroppshormon till blodomloppet. Hormonerna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier.

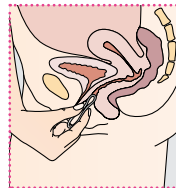
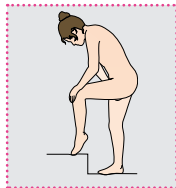
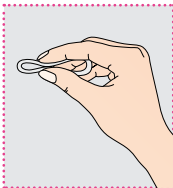
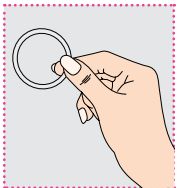
P-ringen påminner på flera sätt om preventivtabletter, men eftersom hormonerna i p-ringen inte passerar genom matsmältningskanalen ger de samma säkerhet med mindre hormonmängder. P-ringen avger hormoner i mycket jämn takt. Detta kan förklara varför kvinnor som använder p-ring ofta har regelbunden blödning under pausveckan.

En ring ska sitta kvar i slidan i tre veckor. Därefter tas den ut och man håller en paus på en vecka. När veckan utan p-ring har gått sätts en ny ring in i slidan. Menstruationen kommer i regel under veckan utan ring.

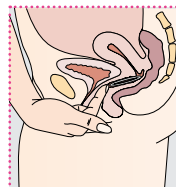
Eventuella biverkningar av p-ring, såsom ömma bröst, huvudvärk, illamående eller humörväxlingar, är de samma som hos kombinerade preventivtabletter och p-plåster, men i allmänhet går de om inom några månader.

## P-ringen är lätt att sätta in och ta bort

### Insättning



P-ringen sätts på plats genom att man klämmer den oval och skjuter in den med pekfingret så djupt in i slidan att den inte känns. Eftersom den preventiva effekten bygger på de hormoner som ringen avger har ringens exakta ställning ingen betydelse. I slidan strävar ringen tillbaka till sin ringform, vilket håller den på plats. Även slidans form, läge och bäckenbottenmuskulaturen håller den på plats.



## Borttagning

P-ringen tas bort genom att man för in ett finger i ringen eller fattar tag i ringens kant med ett finger. När du känner ringen kröker du fingret om den och drar ut den.



I allmänhet känns inte p-ringen vid samlag. Om p-ringen känns och någondera störs av det, kan den tas ut ur slidan under samlaget. P-ringen får dock vara ute ur slidan högst tre timmar per dag för att den preventiva effekten inte försämras och man måste komma ihåg att sätta den tillbaka på plats efter samlag.

## Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- jämn och låg hormonhalt
- man behöver bara komma ihåg att sätta in den en gång i månaden
- minskar i allmänhet menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- man kan passa in menstruationen.
- lindrar oftast smärtsam menstruation
- man kan kontrollera användningen själv
- kräkning och diarré påverkar inte effekten

## Minus

- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)



## Hormonell preventivmedel: kombinerade hormonella



### En gång i veckan: p-plåster

Plåstret avger i jämn takt östrogen och gulkroppshormon till blodomloppet. Hormonerna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier. Ett plåster skyddar mot graviditet under en vecka och ska därefter bytas mot ett nytt. Efter tre veckor i rad med plåster hålls en veckas paus när menstruationen vanligtvis kommer.

Plåstret fästs på ren, torr, hårlös hud på ett sådant ställe på kroppen där åtsittande kläder inte skaver mot det. Plåstret kan fästs på skinkan, magen, övre ryggen eller överarmen. Ett nytt plåster fästs aldrig på samma ställe som det förra. Detta är för att minska risken för hudirritation.

P-plåstret påminner på flera sätt om preventivtabletter, men eftersom hormonerna i p-plåstret inte passerar genom matsmältningskanalen ger de samma säkerhet med mindre hormonmängder.

Eventuella biverkningar av p-plåster, såsom ömma bröst, huvudvärk, illamående eller humörväxlingar, är de samma som hos kombinerade preventivtabletter och p-ring, men i allmänhet går de om inom några månader.

#### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- jämn hormonhalt
- man behöver bara komma ihåg att byta plåster en gång i veckan
- minskar i allmänhet menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- man kan passa in menstruationen.
- lindrar oftast smärtsam menstruation
- man kan kontrollera användningen själv
- kräkning och diarré påverkar inte effekten



#### Minus

- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)

## Hormonell preventivmedel: kombinerade hormonella



### En gång om dagen: kombinerade preventivtabletter

Kombinerade preventivtabletter, dvs. p-piller, innehåller både gulkroppshormon och östrogen. Det finns olika gulkroppshormoner och de skiljer sig från varandra beroende på preparat. Östrogenet kan bestå av etinylestradiol, som är ett syntetiskt östrogen, av estradiolvalerat, som är en ester av naturligt östrogen, eller av estradol, som är identiskt med det östrogen som kvinnokroppen producerar. Det finns olika märken av kombinerade preventivtabletter på marknaden och de skiljer sig från varandra genom sammansättningen och mängden av hormoner. Hormonerna i tableterna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier.

**Doseringen av kombinerade preventivtabletter och antalet pausdagar varierar enligt preparat.** Det som dock är gemensamt för alla är att den s.k. cykeln är 28 dygn.

21 tabletter innehållande hormoner + 7 dagars paus

22 tabletter innehållande hormoner + 6 dagars paus

24 tabletter innehållande hormoner + 4 placebotabletter (ingen paus)

26 tabletter innehållande hormoner + 2 placebotabletter (ingen paus)

Eventuella biverkningar av kombinerade preventivtabletter, såsom ömma bröst, huvudvärk, illamående eller humörväxlingar, är de samma som hos p-ring och p-plåster, men i allmänhet går de om inom några månader.

#### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- minskar i allmänhet menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- man kan passa in menstruationen.
- lindrar oftast smärtsam menstruation
- man kan kontrollera användningen själv
- låg hormonnivå

#### Minus

- man måste komma ihåg tableterna varje dag
- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)
- rubbningar i mag- och tarmfunktionerna (kräkningar och diarré) kan påverka effekten

## HORMONELLA PREVENTIVMETODER: PREPARAT MED ENBART GULKROPPSHORMON

Preparat med enbart gulkroppshormon, såsom minipiller, p-stavar under huden, hormonspiraler och p-sprutor innehåller inte östrogen, utan endast en syntetisk motsvarighet till gulkroppshormon. Det finns flera olika syntetiska gulkroppshormoner på marknaden och därför kan preparatens lämplighet variera. Om ett preparat av någon anledning inte passar kan man pröva ett annat. Preparat som enbart innehåller gulkroppshormon kan även användas under amning.

Gulkroppshormonet gör att sekretet i livmoderhalsen blir segare så att spermier inte kan tränga igenom det. Gulkroppshormonpreparaten påverkar även äggmognaden och ägglossningen, men effektens styrka varierar hos olika preparat.

När man använder gulkroppshormonpreparat blir menstruationsblödningarna oftast sparsammare och menstruationssmärtna minskar, men de ger i allmänhet också en mer oregelbunden menstruationscykel. Menstruationen kan även utebli helt. När man använder preparat som innehåller gulkroppshormon kan biverkningar som illamående, huvudvärk, ömma bröst och humörväxlingar förekomma, men de jämnar ofta ut sig inom några månader.



## Hormonella preventivmetoder: Preparat med enbart gulkroppshormon

### Minipiller/piller som enbart innehåller progestin

Minipillren är preventivtabletter som skiljer sig från varandra i fråga om gulkroppshormonerivat och tabletternas hormonhalt och därmed också varierande effekt.



Minipiller tas varje dag vid samma tidpunkt. Inga pauser hålls mellan pillerkartorna. När en pillerkarta tar slut börjar man alltså på en ny karta genast följande dag. Preparaten skiljer sig gällande hur mycket tiden för intag får avvika från den normala tidpunkten. Avvikelsen för traditionella minipiller kan vara tre timmar, medan gulkroppshormontabletter som på samma sätt som kombinerade preventivpreparat hindrar ägglossningen tillåter 12 timmars avvikelse. Den preventiva effekten hos de senare motsvarar effekten hos kombinerade preventivpreparat.

#### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- lämpar sig i allmänhet för kvinnor som inte kan eller vill använda östrogen
- kan även användas under amning
- man kan kontrollera användningen själv
- tablett tas dagligen utan pauser, vilket kan göra det lättare att komma ihåg den
- menstruationssmärtna blir i allmänhet lindrigare och blödningen sparsammare

#### Minus

- oregelbundna blödningar (blödningarna blir ofta färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- man måste komma ihåg dem varje dag
- rubbningar i mag- och tarmfunktionerna (kräkningar och diarré) kan påverka effekten

## Hormonstav (p-stav) eller implantat

P-staven är ett bra alternativ för kvinnor som vill ha ett långvarigt skydd. Läkaren sätter beroende på preparat in en eller två små och tunna p-stavar under huden på överarmen. Åtgärden utförs med lokalbedövning. De p-stavar som säljs i Finland innehåller endast gulkroppshormon som i jämn takt avges gradvis från staven till blodomloppet. Stavarna skyddar mot graviditet i 3–5 år beroende på preparat. Stavarna syns inte under huden men kan kännas med fingrarna. Den preventiva effekten bygger framför allt på att ägglossningen förhindras (skillnader mellan olika preparat) och på att sekretet i livmoderhalsens slemhinna förändras och blir svårgenomträngligt för spermier.



### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- lämpar sig i allmänhet för kvinnor som inte kan eller vill använda östrogen
- långvarigt skydd mot graviditet
- kräver inte att man tänker på doseringen
- kan även användas under amning
- menstruationssmärta blir i allmänhet lindrigare och blödnigen sparsammare

### Minus

- oregelbundna blödningar (blödningarna blir ofta färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- måste sättas in och tas bort av en läkare



## Hormonspiral

Hormonspiralen sätts in i livmodern där den avger gulkroppshormon i kroppen under fem års tid.

Hormonspiralen är ett T-format preventivmedel av plast som sätts in i livmodern av läkare. Liksom kopparspiralen är det inte förstahandsalternativet till preventivmetod för kvinnor som inte fött barn, men i vissa fall kan den även användas för kvinnor som inte fött barn.

Hormonspiralens preventiva effekt bygger framför allt på den lokala effekten i livmodern. Även sekretet på livmoderhalsen förändras så att spermernas passage till livmodern försvåras. Dessutom stör hormonspiralen ägglossningen.



### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- lämpar sig i allmänhet för kvinnor som inte kan eller vill använda östrogen
- långvarigt skydd mot graviditet
- kräver inte att man tänker på doseringen
- kan även användas under amning
- menstruationssmärta blir i allmänhet lindrigare och blödnigen sparsammare

### Minus

- oregelbundna och oförutsägbara blödningar som i allmänhet endast förekommer under de första månaderna.
- måste sättas in och tas bort av en läkare



## Injektion eller p-spruta

Hormoner som skyddar mot graviditet kan även ges som injektion i en muskel i skinkan eller överarmen. I Finland säljs endast ett preparat för p-sprutor och det innehåller syntetiskt gulkroppshormon. Hormon som ges som injektion går direkt från muskeln ut i blodomloppet. Gulkroppshormonet hindrar ägglossningen och förändrar även sekretet i livmoderhalsen så spermernas passage till livmodern försvåras. Sprutan ges med tre månaders mellanrum. Efter användning kan det dröja innan fertiliteten återställs (den återställs i genomsnitt om 10 månader). Utöver de andra eventuella typiska hormonella biverkningarna av preparat som innehåller gulkroppshormon, har p-sprutorna konstaterats minska bentätheten i längden. P-sprutan rekommenderas därför för långvarigt skydd mot graviditet (t.ex. mer än 2 år) endast när andra metoder inte är lämpliga.

### Plus

- pålitligt skydd mot graviditet
- lämpar sig i allmänhet för kvinnor som inte kan eller vill använda östrogen
- man behöver bara tänka på den var tredje månad
- kan användas under amning
- menstruationssmärtna blir lindrigare och blödningarna i allmänhet sparsammare

### Minus

- oregelbundna blödningar (blödningarna blir ofta färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- injiceras av en hälsovårdare var tredje månad
- fertiliteten kan återställas långsamt
- ökad risk för osteoporos vid långvarig användning (över två år)
- eventuella biverkningar kan inte stoppas



## BARRIÄRMETODER

Om man har flera sexpartner eller förhållandet inte är stadigvarande rekommenderas en preventivmetod som skyddar mot könssjukdomar. Även om man skyddar sig mot graviditet t.ex. på hormonell väg rekommenderas kondom alltid när man byter partner.

## Kondom för män

Kondomen är ett tunt engångsskydd vanligtvis av latexgummi som träs på den erigerade penis. Spermerna som flödar ut ur penis vid sädesuttömning blir kvar i kondomen och kan därmed inte komma ut i kvinnans slida. Det finns många olika kondomer: olika färger, storlekar, former, släta eller mönstrade. En del har till och med lukt- eller smakeffekter.

**Rätt använd skyddar kondomen mot könssjukdomar och graviditet, men används den fel minskar den skyddande effekten avsevärt. Följ alltid följande anvisningar:**

- Kontrollera alltid att förpackningen som skyddar kondomen är hel och att "bäst före-datumet" är giltigt. Kom ihåg att kyla och direkt solljus gör kondomerna sköra.
- Trä kondomen på penis enligt anvisningarna och var försiktig så att du inte har sönder kondomens tunna yta till exempel med en nagel. Träna gärna på förhand.
- Kondomen ska användas under hela samlaget eftersom spermier kan rinna ut i slidan redan före den egentliga sädesuttömningen.
- Penis och den skyddande kondomen ska dras ut ur slidan genast efter samlaget innan penis slaknar. Håll fast kondomen vid penisroten med handen så att den inte glider av penis.



### Plus

- alla får köpa dem
- skyddar mot könssjukdomar

### Minus

- kräver noggrann påsättning och användning
- kan lossna eller gå sönder och ska tas av genast efter samlaget

### Kondom för kvinnor

Kondomen för kvinnor är ett påsformigt engångsskydd av polyuretanplast som lägger sig mot slidväggarna inifrån och hindrar spermier att passera till livmodern. Kondomen för kvinnor finns i en färg och storlek. Kondomen innehåller spermiedödande medel och oljeliknande glidmedel. Kvinnan sätter in den inre ringen i slidbotten och den yttre ringen vid påsens mynning blir kvar utanför de yttre könsorganen.

#### Plus

- ger kvinnan möjlighet att använda en preventivmetod som skyddar mot könssjukdomar
- skyddar mer effektivt mot könssjukdomar än kondomer för män, eftersom den delvis även skyddar de yttre könsorganen.

#### Minus

- kräver noggrann påsättning och användning



### Pessar

Pessaret är ett skålformat preventivmedel som är ungefär lika stort som handflatan, mjukt och gjort av tunt gummi. Före samlaget sätter kvinnan in det i slidbotten mot livmodermunnen med skålsidan uppåt. Pessaret kan sättas in antingen med handen eller med en speciell applikator. Pessaret är inte för engångsbruk utan tvättas efter varje användning. Pessaret förvaras i sitt eget fodral så att det är rent och inte skadas. För att den preventiva effekten ska vara tillräcklig ska pessaret alltid användas tillsammans med spermiedödande medel. Pessarer säljs inte i Finland för tillfället.

### Kemiska preventivmedel eller spermicider

Det finns flera kemiska preventivmedel som appliceras i slidan: vagitorier, p-skum, p-kräm, p-gel och vaginaltabletter. Av dessa säljs endast vagitorier i Finland. Vagitoriet förs djupt in i slidan före samlaget. Det smälter i slidan och efter cirka 10 minuter bildar det ett finfördelat skum. Skummet verkar så att det bildas en hinna på slidans insida som hindrar spermiers passage. Om spermier kommer i kontakt med skummet förstörs de.

Vagitoriet skyddar 1–2 timmar. Varje samlag kräver dock att ett nytt vagitorium sätts in i slidan även om det har gått mindre än en timme sedan det förra samlaget. Det finns vissa inexactheter med användningen av vagitorier vilket minskar deras tillförlitlighet. Därför rekommenderas det att de endast används tillsammans med kondom.



### Kopparspiral

Kopparspiralen är ett vanligen T-format föremål av plast och koppar som sätts in i livmodern av läkare. Kopparspiralen lämpar sig bäst för kvinnor som har fött barn och lever i ett fast parförhållande, men i vissa fall kan den även användas för kvinnor som inte fött barn. Kopparspiralens verkan varar i fem år.

Kopparspiralens exakta verkningmekanism är inte känd, men den förändrar förhållandena i livmodern och äggledarna så att de blir ogynnsamma för spermier och stör en normal befruktning så att befruktningen ofta hindras helt.

Biverkningar av kopparspiralen kan vara kramper i nedre buken, smärtor i korsryggen och menstruationssmärtna och blödningsmängden kan tillta.

#### Plus

- kräver inte att man tänker på doseringen
- långvarigt skydd mot graviditet

#### Minus

- passar inte kvinnor med benägenhet för rikliga eller smärtsamma menstruationer
- passar inte kopparallergiker
- måste sättas in och tas bort av en läkare



### Sterilisering

Den yttersta preventivmetoden är sterilisering eftersom den i praktiken anses vara definitiv. Sterilisering är den enda preventivmetoden som kontrolleras med lag. Enligt finländsk lag kan sterilisering sökas av medicinska eller sociala skäl eller om andra preventivmetoder inte är lämpliga. Sterilisering fås även på grund av ålder eller antalet barn: alla personer som fyllt 30 år eller som redan har minst tre minderåriga barn kan ansöka om sterilisering. Det är viktigt att komma ihåg att inte ens sterilisering garanterar hundra procentig säkerhet.

Sterilisering av män är en enkel åtgärd som kan utföras med lokalbedövning. Då skärs sädesledarna från testiklarna av vid pungen. Efter steriliseringen har mannen normal sädesavgång.

Sterilisering av kvinnor utförs oftast med tithålsoperation i bukhålan som dagkirurgisk åtgärd i narkos och kräver några dagars sjukskrivning. Då behöver bukhålan inte öppnas, utan det räcker med ett litet snitt nedanför naveln för operationen och äggledarna kläms ihop med ett clips via ett endoskop. Vid sterilisering efter förlossning skärs äggledarna av. En äggcell som lossnar efter en sterilisering kan inte passera längs äggledaren mot livmodern och en eventuell befruktning förhindras. Sterilisering av kvinnor kan också göras med ett tithålsingrepp i livmoderhålan då mikroimplantat (Essure) sätts i båda äggledarna. Inom tre månader växer vävnad i mikroimplantaten som sluter äggledarna. Insättning av mikroimplantat kräver varken operation eller narkos.

#### Plus

- man behöver inte hålla något i minnet

#### Minus

- kräver ett kirurgiskt ingrepp
- definitiv metod



### Akutprevention

Akutprevention är ingen egentlig preventivmetod utan en nödlösning. Den kan tillgripas om den egentliga preventivmetoden sviker, till exempel om kondomen går sönder eller om man glömmer att ta pillren i tid. Akutprevention kan genomföras på två sätt, antingen med akutpreventivtabletter (akut-p-piller) eller genom att en läkare sätter in en kopparspiral i livmodern.

### Akut-p-piller

Akut-p-piller är avsedda för tillfälligt bruk. Personer över 15 år kan köpa en förpackning på apoteket utan läkarrecept och yngre kan kontakta till exempel hälsovårdscentralen eller preventivrådgivningen. Akut-p-piller innehållande gulkroppshormon ska tas så fort som möjligt efter samlag, men senast 3–5 efter samlag beroende på preparat. Ju senare tablett tas, desto osäkrare är den preventiva effekten. Akut-p-piller lämpar sig inte för återkommande bruk eftersom den engångsdos hormon de innehåller är mångfalt större jämfört med hormonella preventivpreparat (t.ex. p-piller). Paret bör således se till att skydda sig regelbundet och säkert med en annan metod.

Man tror ofta att man inte kan bli gravid medan man ammar. Det stämmer emellertid inte eftersom man kan bli gravid på nytt även om menstruationen inte börjat. Amning är inte någon pålitlig preventivmetod. En säker preventivmetod medan man ammar är preventivmedel som endast innehåller progestin eller hormonfria preventivmetoder. Preventivmetoder som endast innehåller progestin är minipiller, implantat, injektion eller hormonspiral. Hormonfria metoder är kondom, vaginatorium och kopparspiral. Om någon av dessa preventivmetoder passar kan man också fortsätta med den efter amningen.

Användning av kombinerade hormonella preventivmedel (kombinerade preventivtabletter, p-ring eller p-plåster) rekommenderas inte medan man ammar, eftersom östrogenet i dem kan påverka modersmjölkens mängd och kvalitet. Efter amning kan man övergå till dessa metoder om inga andra medicinska hinder för användning (se s. 5) finns.



Den viktigaste faktorn som påverkar en kvinnas fertilitet är åldern. Vid födseln finns endast en begränsad mängd äggcellsämnen i äggstockarna. Då en kvinna når fertil ålder försvinner äggcellsämnen varje månad, tills kvinnan når klimakteriet och de är helt slut. En kvinnas fertilitet är i princip dock obefintlig redan cirka 10 år innan klimakteriet, dvs. i genomsnitt genast efter fyllda 40 år. Biologiskt sett är fertiliteten som högst bland 20–25-åriga kvinnor, vartefter fertiliteten sjunker, först långsamt men i allt snabbare takt då kvinnan närmar sig 40 år.

Hormonella preventivmedel skyddar inte äggstockarna mot åldrande, vilket innebär att även om man förebygger äggcellernas mognad och ägglossning, åldras äggstockarna ändå i samma takt som utan piller. Å andra sidan har kombinerade piller avsevärda hälsofördelar med tanke på kvinnans senare fertilitet tack vare deras skyddande verkan mot graviditet utanför livmodern, infektioner och endometrios. Det finns emellertid ingen metod att hindra äggstockarna från att åldras.

Sexualitet är ens egen uppfattning om sitt sätt att uppleva sitt kön, behov att fästa sig vid och sluta sig till någon. Då man fastställer ett kön innebär det att man även fastställer en sexuell orientering. Sexualitet är subjektivt och ingen kan definiera någon annans sexualitet. Sexualitet är alltid något som känns bra och rätt för en själv, men sexuella handlingar kan däremot vara fel, eller rent av kriminella. Sexualitet borde vara en egenskap som gör livet rikare. Sexualitet är den egenskap som gör människan mänsklig.

WHO (2006) definierar sexualitet på följande sätt:

”Sexualitet är en väsentlig del av att vara människa genom hela livet och innefattar kön, könsidentiteter och roller, sexuell orientering, erotik, njutning, intimitet och reproduktion. Sexualitet upplevs och uttrycks i tankar, fantasier, önskningar, normer, attityder, värderingar, beteenden, praktiker, roller och relationer. Medan sexualitet kan omfatta alla dessa dimensioner, upplevs eller uttrycks inte alltid alla av dem. Sexualitet påverkas av interaktionen mellan biologiska, psykologiska, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella, etiska, legala, historiska, religiösa och andliga faktorer.”

En persons uppfattning om sin sexualitet börjar byggas upp redan som nyfödd. Under uppväxten bildar vi en uppfattning om huruvida vi är viktiga, bra som vi är, och värda kärlek och omsorg. Tidiga upplevelser av interaktion skapar en grund för hur vi upplever kärleksförhållanden och sexuella förhållanden som vuxna. För människan är det viktigt att få respons på om vi duger som vi är redan då vi är nyfödda. Bra beröring är en väsentlig del av att känna njutning och ett bevis på att man är bra och tillräcklig.

### Sexualitet och värderingar

Uppfattningen om sexualitet påverkas av de värderingar och den människouppfattning som råder i samhället där barnet växer. Föräldrarna, vännerna och skolan socialiserar barnet enligt sina egna värderingar och barnet lär sig vad som är rätt och önskvärt beteende i hans eller hennes kultur. Sexualitet är en oskiljaktig del av mänskligheten och förekomsten av sexualitet skapar också en grund för att möta människor. Värderingarna påverkar de val vi gör. Om ens egna värderingar skiljer sig mycket från gemenskapens värderingar påverkar detta människans sexuella välmående. Det är viktigt att tänka på sina egna värderingar, så att man inte behöver ställa sina värderingar mot sina önskemål och handlingar. Var och en av oss kommer från en familj med en egen sexualkultur; vad som är acceptabla tankar och handlingar och vad som inte är det. Att bygga upp ett eget sexuellt





Mer information på finska:

 [www.parempaaelamaa.fi](http://www.parempaaelamaa.fi)



MSD, Kägelstranden 3, 02150 Esbo, tel. (09) 804 650

Copyright © 2014 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA.  
All rights reserved. WOMN-1133061-0002 12/2014