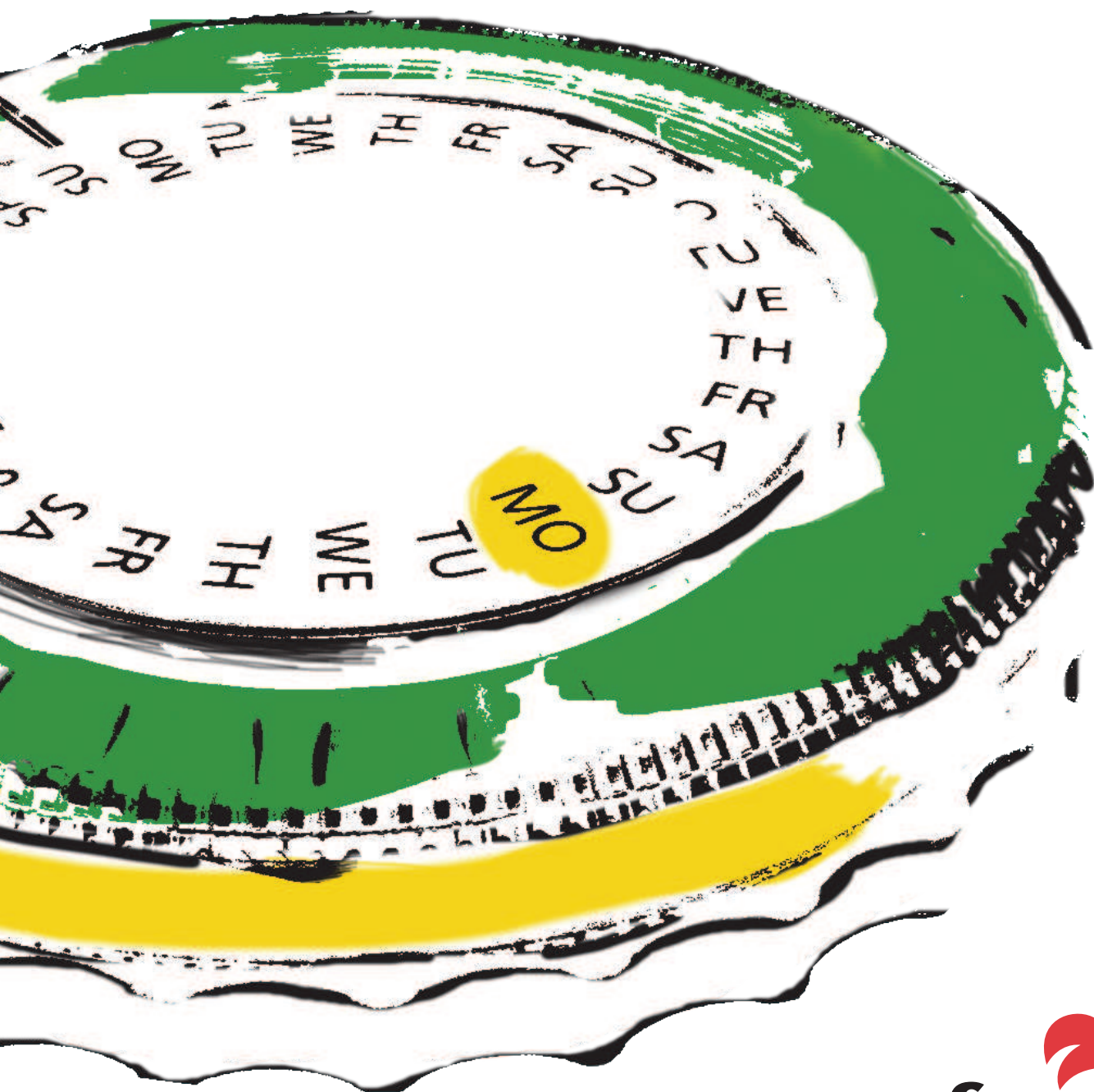
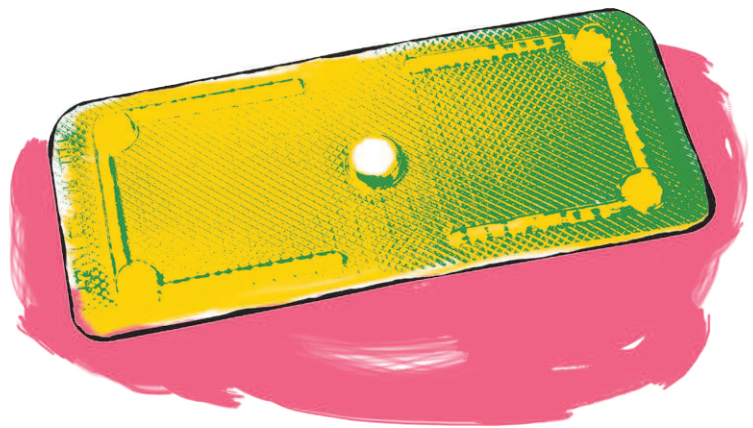


Prevensjon

Her forklarer vi litt om
ulike former for prevensjon



NØDPREVENSJON



Det finnes to ulike typer nødprevensjon: angrepiller og kobberspiral. De kan brukes som nødløsning etter et ubeskyttet samleie. De kan også brukes om den vanlige metoden mislykkes, f.eks hvis kondomet går i stykker eller om du glemmer å ta p-piller.

Hvordan fungerer det?

Angrepillen hindrer eller forsinker eggløsningen som igjen forhindrer graviditet. Hvis du allerede er blitt gravid, vil du ikke bli påvirket av nødprevensjonen. Angrepiller er derfor ikke det samme som en abort. Kobberspiralen gjør spermene mindre bevegelige og både egg og spermier blir ubrukelige. Eggløsningen påvirkes ikke av kobberspiral.

Hvordan gjør jeg det?

Norlevo og ellaOne er de mest kjente angrepillene.

Norlevo skal tas så raskt som mulig, men ikke senere enn 72 timer (3 dager) etter ubeskyttet samleie. Er du ammende så anbefales Norlevo.

ellaOne skal tas så raskt som mulig, og ikke senere enn 120 timer (5 dager) etter ubeskyttet samleie. Den er tre ganger så effektiv som annen nødprevensjon hvis den tas innen 24 timer.

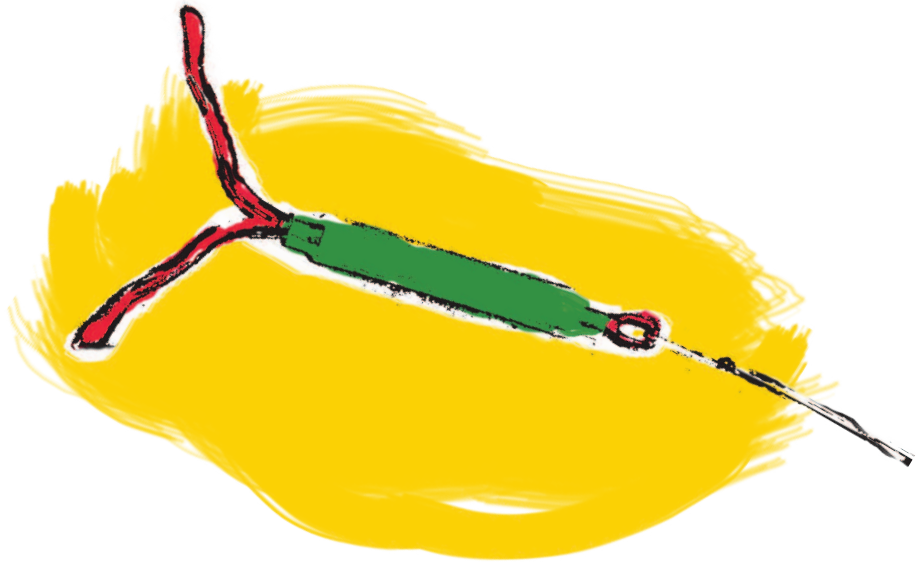
Begge fås kjøpt reseptfritt på apotek, samt i dagligvare (Norlevo).

Det er viktig at du tar en graviditetstest ca tre uker etter at du har tatt nødprevensjon for å sikre deg at pillene har virket.

Det er også mulig å benytte kobberspiral som nødprevensjon. Du kan få satt inn en kobberspiral i nødstilfelle 5 dager etter at du har hatt ubeskyttet sex. Kobberspiralen blir satt inn av en lege, og kan bli værende. Les mer om dette under «Kobberspiral».

Husk!
Disse metodene er bare kriseløsninger. De er ikke anbefalt som eneste prevensjonsmetode.

HORMONSPIRAL



Den hormonelle spiralen er en T-formet spiral av plast. Stammen er en silikonsylinder som inneholder et progesteron-lignende stoff (gestagen). Hormonspiralen påvirker livmorslimhinnen, som blir tynn og inaktiv, og livmorsekretet, som blir seigt slik at sædcellene ikke kan trenge inn i det, og dermed hindres befruktning.

Hvordan gjør jeg det?

Hormonspiraler er reseptbelagt og er tilgjengelig i apotek. De settes inn i forbindelse med en gynekologisk undersøkelse.

Fordeler

Det er en meget effektiv prevensjon. Hormon er et godt prevensjonsmiddel for kvinner med rikelig mens. Bivirkninger av spiral er uvanlig fordi mengden gestagen i kroppen utenfor livmoren er svært lav. En hormonspiral har tilstrekkelig virkning i fem år.

Andre virkninger

Progesteronets effekt på livmoren gjør at menstruasjonen kan være uregelmessig og over tid kan forsvinne så lenge spiralen er på plass.

Husk!
Spiral gir ingen beskyttelse mot kjønnssykdommer, så bruk et kondom som et supplement ved sporadiske kontakter.

KONDOM

Kondomet er en tynn gummi eller plastomslag som rulles på en stiv penis. Den lukkede enden er enten avrundet eller har en liten beholder til sæd. De fleste kondomer er belagt med glide-middel.

Kondomer er lett tilgjengelig og enkle å bruke. Kondomer kan kjøpes i dagligvarebutikker, kiosker, bensinstasjoner, på apotek, Kondomeriet og Vita. Hvis et kondom sprekker eller glir av, er nødprevensjon tilgjengelig for bruk innen tre dager.

De aller fleste kondomer som selges i Norge, er RFSU-kondomer. Disse er av høy kvalitet og styrke og testet veldig nøye. Kondomer som brukes riktig, er en meget effektiv beskyttelse mot uønskede svangerskap og seksuelt overførbare sykdommer.

Kondomet er det eneste prevensjons-middelet som beskytter mot både graviditet og mot seksuelt overførbare sykdommer.

Hvis kondomet går i stykker

Det er sjelden at kondomet går i stykker. Men ingen prevensjonsmiddel er 100 % sikkert, og bruker du kondom under samleie, har du gjort det du kan for å beskytte deg. Men hva bør du gjøre hvis kondomet ryker?

Gikk kondomet i stykker da du hadde sex og du er redd for at du skal bli gravid? Da kan du bruke en såkalt nødprevensjonspille. Denne kan du kjøpe uten resept på apoteket.

Hvis kondomet ble ødelagt, innebærer det at du har hatt ubeskyttet sex, selv om du prøvde å beskytte deg. Derfor bør du teste deg for kjønnssykdommer og hiv.



Hvorfor går kondomet i stykker?

Det er uvanlig at kondomer går i stykker og du skal ikke være redd for å ha sex fordi dette kan skje. Men hvorfor hender det at et kondom går i stykker?

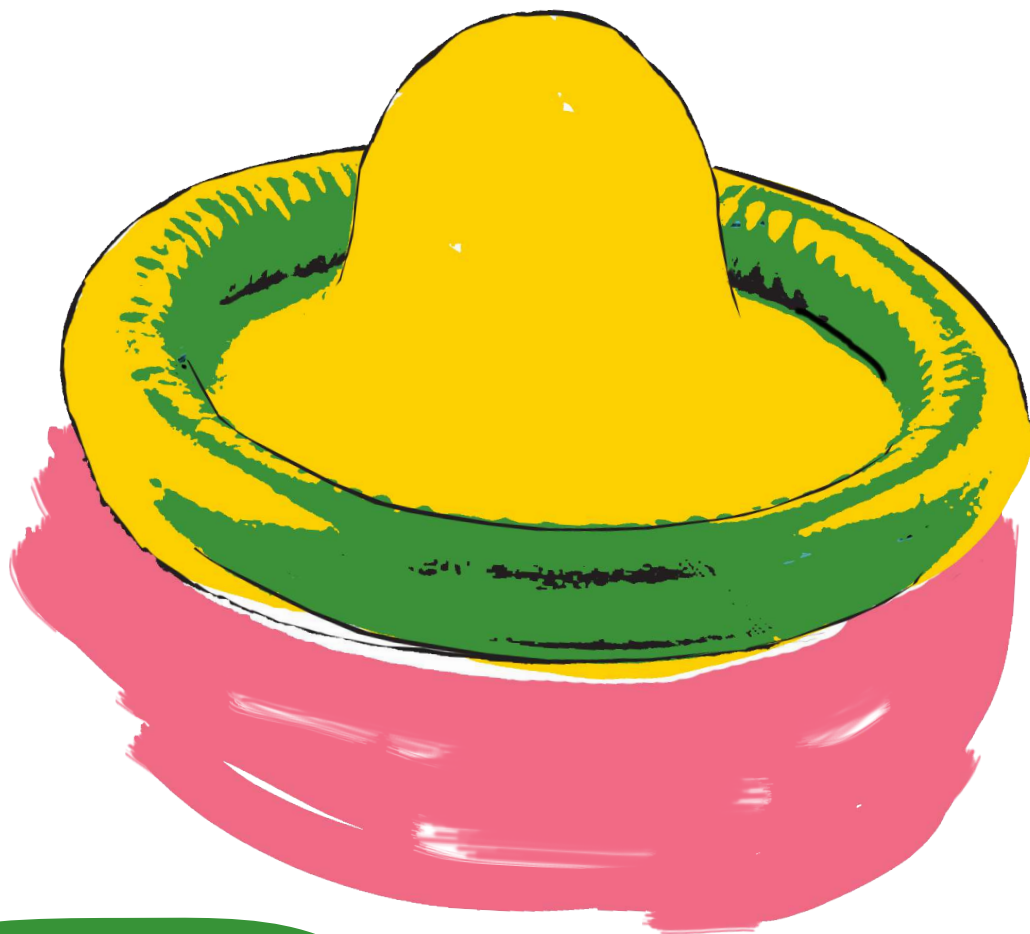
En årsak kan være at du bruker olje-baserte glidemidler sammen med kondomet. Det kan forårsake at kondomet svekkes i styrke og at risikoen for at det går i stykker blir større. Bruk isteden vann- eller silikonbaserte glidemidler.

En annen mulig årsak til at kondomet går i stykker, er at belastningen blir for stor. Dette kan skje hvis det ikke «glir godt nok» under samleie.

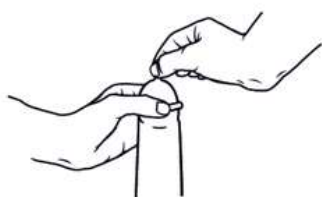
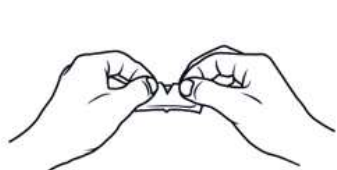
Når en jente blir opphisset blir hun våt i skjeden. Det kan kalles kroppens eget glidemiddel. Hvis jenta ikke er tilstrekkelig våt, oppstår det større treghet og friksjon som kan medføre at kondomet sprekker. Utgangspunktet er at du ikke bør ha samleie hvis du ikke er våt nok, da dette kan medføre skader i underlivet. Bruk litt glidemiddel, så går det som smurt.

Ved analt samleie er det svært viktig å bruke mye glidemiddel! Analen produserer ikke «naturlig» glidemiddel. Analt samleie uten glidemiddel innebærer risiko for at kondomet går i stykker. Dessuten vil mange synes at det føles deiligere med glidemiddel.

Kondomet kan også bli ødelagt av uvanlig mye kjønnshår eller kvasse kjønnshår og stubber av hår som kan lage hull i kondomet. Da kan du barbere bort håret i området nærmest roten av penis og/eller rundt skjeden-munningen.



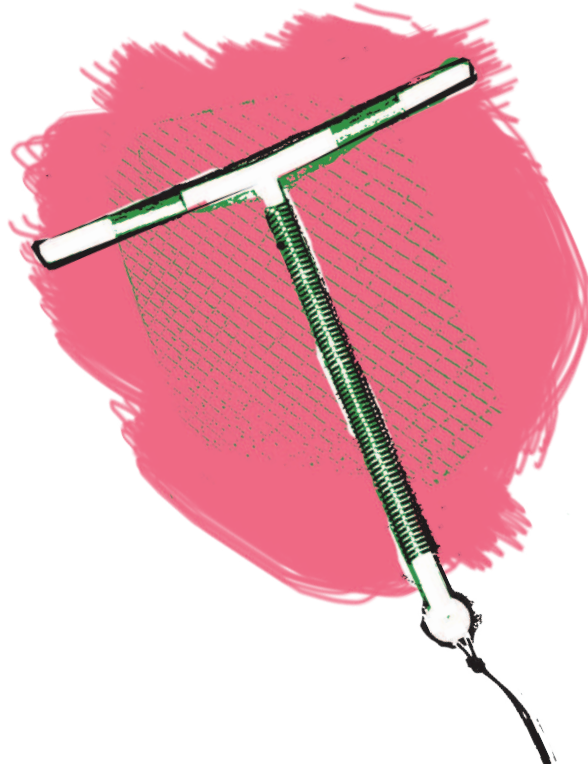
Hvorfor skal jeg bruke kondom?
Å bruke kondom er best når du vil
nyte fullt ut deilig sex uten å bekymre deg
for kjønnssykdommer og/eller uønsket
graviditet. Å bruke kondom viser at du tar
ansvar både overfor deg selv og
din partner.



Tre på en kondom

- Åpne plastemballasjen på midten. Det er en liten rift i plasten på midten som er lett å kjenne selv om det er mørkt.
- Rull kondomet litt ut, slik at du vet hvilken vei den skal rulles på.
- Personen som skal ha kondomet på, må ha stiv penis når kondomet skal rulles på.
- Når du har rullet på kondomet en liten bit, så trykk ut hvis det er luft i enden av kondomet. Kondomet skal så rulles helt ned til roten selv om det kan bli litt «trang» nederst.
- Etter samleie, trekk ut penis mens du ennå er stiv. Hold rundt kondomet's ring når penis trekkes ut slik at kondomet blir værende på penis.
- Ikke bruk samme kondom to ganger.
- Kast kondomet i en søppelbøtte. Ikke skyll den ned i toalettet. Et kondom kan holde på 7 liter vann og kan føre til blokkering i vannrørene.

KOBBERSPIRAL



De spiralene som brukes i dag, er ikke lenger spiralformede, men T-formet av plast, med kobbertråd rundt stammen og/eller på enden av T-armene.

En spiral er ikke større enn noen få centimeter og plasseres i livmoren. Kobberspiralens viktigste effekt er å hindre befruktning ved at spermen ikke blir fruktbar. Mengden av kobber løslatt fra spiralen er mindre enn det du får inn med maten. Mesteparten vil sette seg fast i livmoren og blir skjøvet ut av menstruasjonen.

Hvordan gjør jeg det?

Spiralen blir satt inn hos gynekolog. Du kan beholde den i fem til åtte år før den må skiftes, men den kan tas ut når som helst. Din evne til å bli gravid vil returnere så fort spiralen er ute.

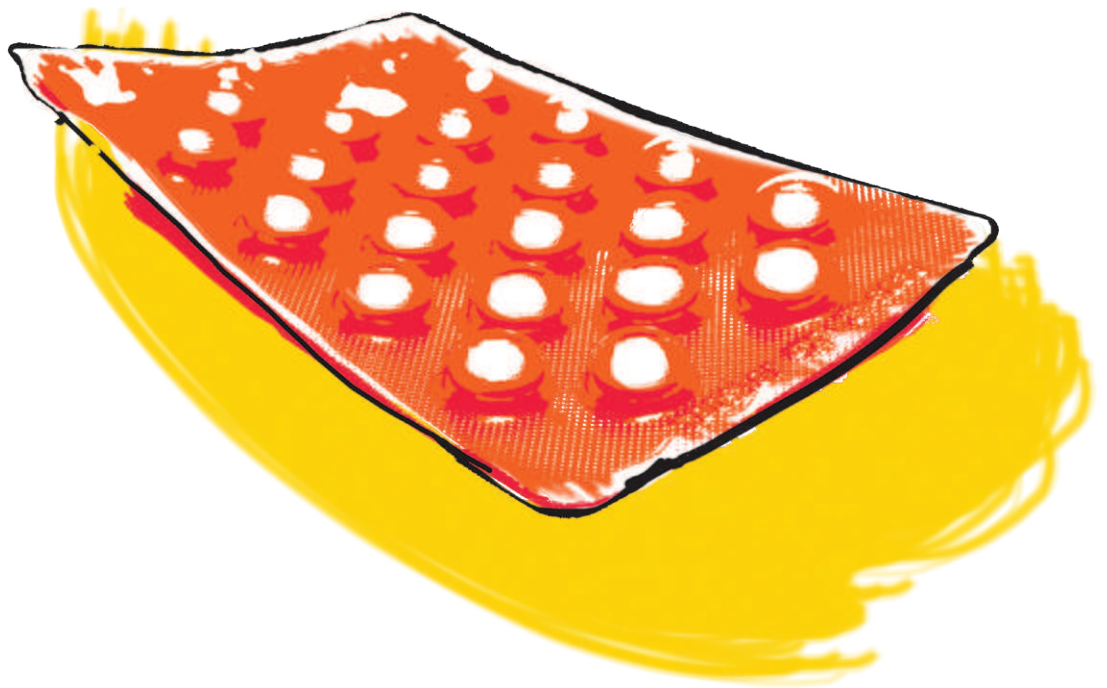
Fordeler

Spiral er en trygg prevensjonsmetode. Hvis du blir gravid på tross av spiralen, bør den tas ut da den øker sjansen for abort eller for tidlig eller sen fødsel så lenge den forblir i livmoren.

Ulemper

Ved seksuell smitte av for eksempel klamydia, øker risikoen for spredning til egglederne ved innsetting og fjerning. Derfor bør en alltid testes for klamydia før innsetting eller fjerning av spiral. Spiraler er best egnet for kvinner som lever i stabile forhold. En spiral kan føre til lange og tunge mensblødninger. Selv store utfloder kan forekomme.

MINIPILLEN



P-piller som bare inneholder gestagen, én av de kvinnelige kjønnshormonene, kalles for minipiller.

Minipiller påvirker livmorslimhinnen, som blir tynn og inaktiv, og livmorsekretet blir seigt slik at sædceller ikke kan trenge inn i det, og dermed hindres befruktning. Minipiller forstyrrer eggløsningen og hindrer dermed graviditet. Minipiller må tas hver dag uten avbrudd.

Hvordan gjør jeg det?

Du kan få piller ved å gå til legen din som skriver ut en resept. Minipiller gir full beskyttelse fra første menstruasjonsdag.

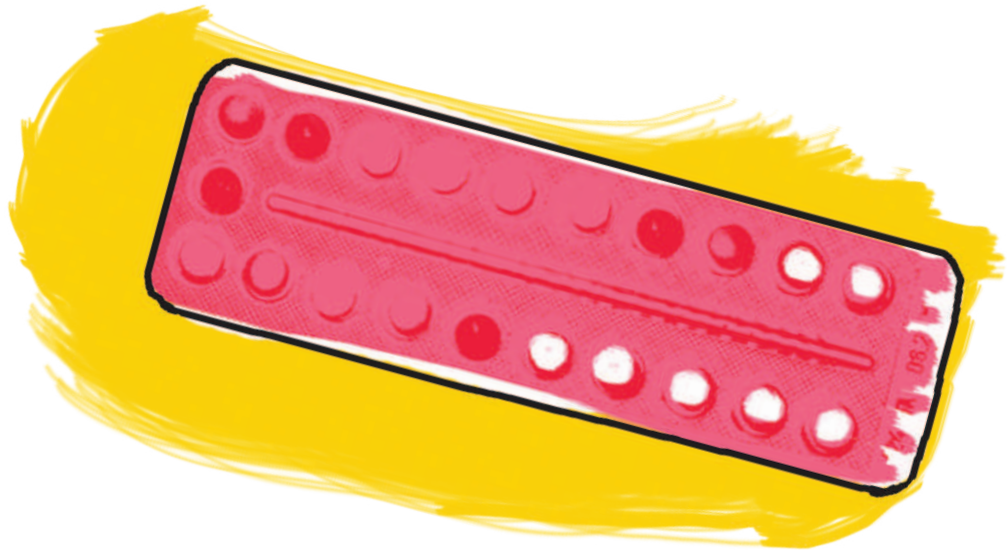
Fordeler

Minipiller som tas som foreskrevet gir god sikkerhet. Det er et godt alternativ for de kvinnene som er frarådet å bruke piller som inneholder østrogen (COC). Minipiller kan brukes under amming, da den ikke påvirker morsmelken.

Ulemper

Mensen kommer vanligvis én gang i måneden, men kan utebli i en periode, og småblødninger er vanlig. Andre bivirkninger inkluderer vektøkning, hodepine, humørsvingninger og nedsatt sexlyst.

P-PILLER



Den mest brukte typen p-piller er kombinasjons-p-piller.

P-piller inneholder en kombinasjon av de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og progesteron. P-piller hindrer eggøsning, slik at befruktning ikke kan skje. De gjør også at det blir for tøft for sædcellene å komme gjennom livmorslimhinnen, og påvirker slimhinnen i livmoren slik at et befruktet egg ikke kan feste seg og utvikles.

Hvordan gjør jeg det?

For å få p-piller må du gå til legen eller helsesøster, som skriver ut en resept.

Fordeler

Kombinasjons-p-piller er et veldig pålitelig prevensjonsmiddel dersom det brukes i henhold til regler som gis. Noen av fordelene med p-pillene er:

- Regelmessige blødninger
- Mindre blødning
- Ingen smerte ved eggøsning
- Risikoen for menstruasjonssmerter og premenstruelle symptomer er mindre

P-piller beskytter mot:

- Kreft i livmorslimhinnen
- Kreft i eggstokkene

Ulemper

Noen kvinner har forbigående symptomer med blødninger mellom mensperiodene de første månedene. Noen kvinner kan også oppleve depresjon og redusert sexlyst. Brystspenninger, kvalme og vektøkning på grunn av økt appetitt kan også forekomme. Kvinner som er over 35 år eller er disponert for blodpropp, bør ikke ta p-piller. Storrøykere advares mot å bruke p-piller fordi de kombinert med røyking øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. P-pillen bør unngås i tilfeller der en har hatt tidligere hjerteklaffkirurgi, tidligere brystkreft, pågående akutt leversykdom og sengeleie, eller immobilitet forbundet med en større operasjon. Forholdet mellom p-piller og risiko for brystkreft har vært diskutert, og forskningsresultater viser en svak økt risiko for brystkreft.

Husk!
P-pillen beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer. Bruk kondom om du har tilfeldig seksuell kontakt.

P-PLASTER



Husk!
P-plaster beskytter ikke
mot kjønnssykdommer.
Bruk kondom hvis du har
tilfeldig seksuell kontakt.

P-plaster inneholder samme hormoner som p-piller (progesteron og østrogen) og fungerer på samme måte. Det forhindrer egglosning slik at befruktning ikke kan skje.

P-plaster gjør også at det blir for tøft for sædcellene å komme gjennom livmorslimhinnen, og påvirker slimhinnen i livmoren slik at et befruktet egg ikke kan feste seg og utvikles. Studier viser at p-plasteret beskytter vel så effektivt mot uønsket graviditet som p-piller.

Hvordan gjør jeg det?

For å få p-plaster må du gå til legen din, som skriver ut en resept. Plasteret måler ca 5x5 cm og plasseres på overarm, skulder eller mage. Det bør byttes én gang i uken på samme dag, men kan byttes når som helst i løpet av dagen.

Fordeler

Enkelt og praktisk å bare håndtere prevensjonsmiddelet én gang i uken. Hormoner kommer mer kontinuerlig og jevnt, slik at hormonets konsentrasjonen i blodet blir mer konstant. Det kan muligens føre til mindre humørsvingninger hos kvinner som er følsomme

for hormonelle forandringer. Hormonene går rett ut i blodet, slik at p-metoden fungerer selv om du får diaré eller oppkast.

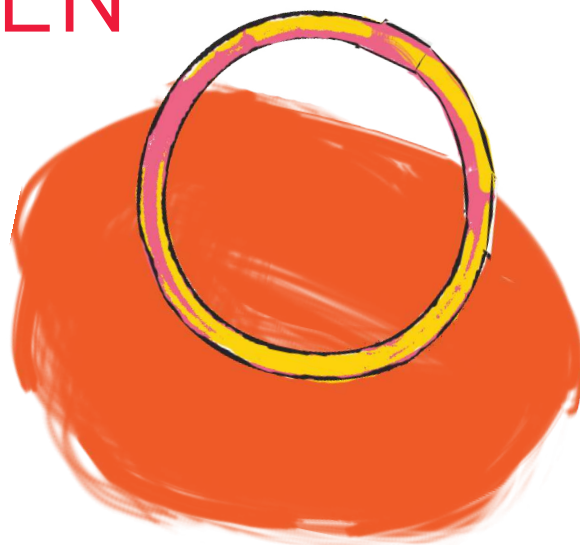
Ulemper

For noen mennesker kan det være lettere å huske noe som gjøres daglig og har blitt en rutine. Vanlige p-pillers bivirkninger som brystsmerte, vektøkning, kvalme, uregelmessige blødninger og nedsatt seksuell lyst kan oppstå selv med plasteret.

Husk!
Plasteret skal ikke kastes i wc, men kastes med brennbart søppel eller returneres til apotek. Dette er viktig fordi plasteret inneholder hormoner også etter bruk. Kommer disse hormonene i naturen vår, vil de påvirke forplantningsevnen til dyr som lever der.

P-RINGEN

Husk!
P-ringen beskytter ikke
mot kjønnsykdommer. Bruk
kondom om du skal ha tilfeldig
seksuell kontakt.



P-ringen (også kjent som vaginalring) er en hormonell prevensjon som inneholder samme type hormoner som p-piller (progesteron og østrogen).

Ringen består av en fleksibel ring som blir plassert i skjeden. Ringen har kvinnelige kjønnshormoner som blir sluppet ut i blodet og hindrer eggøsning, slik at befruktning ikke kan skje. Hormoner gjør også at livmorslimhinnen blir for seig for sædcellene å komme igjennom.

Hvordan gjør jeg det?

Legen din skriver ut resept på p-ringen. Den måler ca 5 cm i diameter og er myk og fleksibel. Du vil motta instruksjoner fra legen din og setter selv ringen inn i skjeden. Ringen skal sitte i tre uker. Da tas den ut, og du vil sannsynligvis blø. Etter én uke setter du inn en ny ring. Den ringfrie tiden skal ikke overskride én uke.

Fordeler

Det er enkelt og praktisk å håndtere p-produktet med noen ukers mellomrom, noe som kan være nyttig hvis du er glemsom og har problemer med å huske å ta p-piller. Hormoner frigjøres kontinuerlig og jevnt slik at hormonskonsentrasjonen i blodet er konstant. Det kan muligens føre til mindre humørsvingninger hos kvinner som er følsomme for

hormonelle forandringer. I tillegg gir p-ringen i de fleste tilfeller en vanlig menstruasjon. En annen fordel sammenlignet med p-piller, er at hormonene går rett inn i blodet, noe som betyr at p-metoden fungerer selv om du får diaré eller oppkast.

Ulemper

For noen mennesker kan det være lettere å huske noe som gjøres daglig og har blitt en rutine, slik som med p-piller. Det er viktig at ringen settes inn og fjernes på samme ukedag.

Lignende «pillebivirkninger» som brystspenning, kvalme, vektøkning, uregelmessige blødninger og redusert seksuell lyst forekommer også med p-ring.

Husk!
P-ringen skal ikke kastes i wc, men skylles og sendes til apotek. Dette er viktig fordi ringen fortsatt har et overskudd av hormoner selv etter bruk. Kommer disse hormonene i naturen vår, vil de påvirke forplantningsevnen til dyr som lever der. Hvis du bor i en kommune som brenner husholdningsavfall, nøl ikke med å kaste ringen med husholdningsavfallet.

P-STAV



P-staver er små, myke plaststaver som settes inn under huden på overarmens innside.

P-staver skiller ut gestagen, noe som gjør slimet i livmorhalsen seigt slik at sædcellene har problemer med å komme inn i livmoren. I tillegg fører den til fravær av eggøsning eller uregelmessig mens. P-staver er effektive i tre eller fem år, men kan fjernes tidligere. Egg-løsning og evnen til å bli gravid vil returnere raskt når stavene er borte.

Hvordan gjør jeg det?

Rådfør deg med en gynekolog. P-staver er reseptbelagte og er tilgjengelige i apoteker.

Fordeler

Implantatet er et veldig trygt prevensjonsmiddel med langvarig virkning. Man behøver ikke bekymre seg for å glemme å ta prevensjonsmiddelet, og oppkast og diaré påvirker ikke sikkerheten.

Ulemper

Uregelmessig blødning er vanlig, men avtar ofte med tiden. Menstruasjonsblødninger kan etter hvert forsvinne helt så lenge stavene beholdes. Brystspenninger og humørsvingninger kan oppstå. Kvinner som har kviser, kan få forverret problemet. Andre bivirkninger inkluderer vektøkning, hodepine og nedsatt sexlyst.

Husk!
P-staver beskytter ikke mot kjønnssykdommer. Bruk kondom hvis du har tilfeldig seksuell kontakt.

P-SPRØYTE



P-sprøyten inneholder (som P-staven og minipillen) bare ett kvinnelig kjønnshormon, nemlig progestin. Medisinen hemmer eggøsningen og påvirker slimhinnen i livmoren og hindrer graviditet. Menstruasjonen blir som regel fraværende.

Hvordan gjør jeg det?

Den første injeksjonen tas én gang på de tre første dagene i menstruasjonen. Effekten vedvarer i tre måneder. P-sprøyten er et reseptbelagt legemiddel forskrevet av lege. P-sprøyte kan også brukes når du ammer.

Fordeler

P-sprøyten er et veldig trygt prevensjonsmiddel som gir en nesten hundre prosent beskyttelse. Hvis sprøyten gis ved mens, har en umiddelbar beskyttelse etter injeksjonen.

Andre fordeler er at du ikke trenger å huske på prevensjonsmiddel oftere enn hver tredje måned.

Hvis du pleier å ha kraftige menstruasjoner, kan de over tid bli svakere eller stoppe helt.

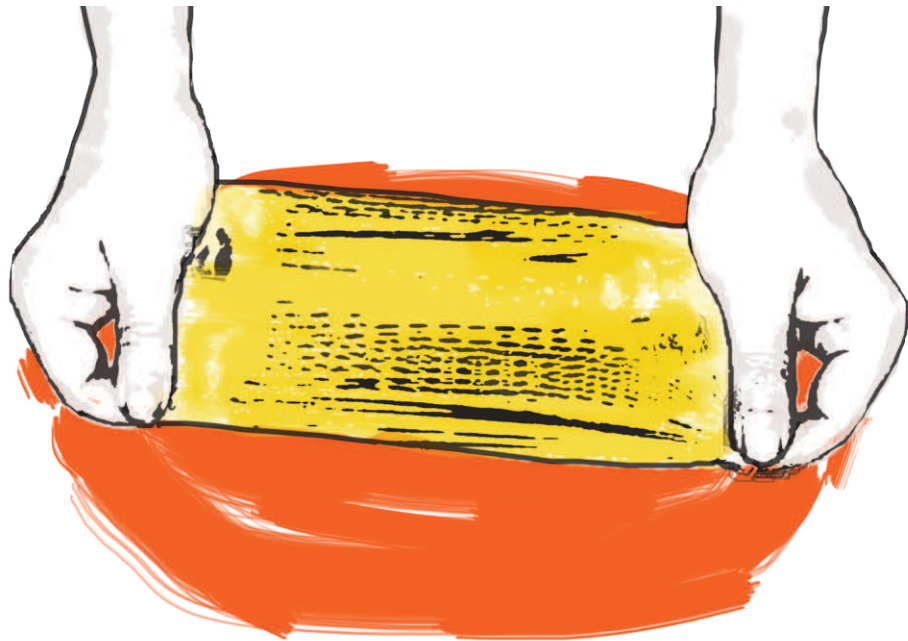
Ulemper

Uregelmessig menstruasjon eller lang mensespause forekommer. Etter en injeksjon kan det ta opptil 18 måneder før eggøsningen kan komme i gang. Metoden brukes sjeldent av unge kvinner som ønsker å bli gravid i nær fremtid. Lengre bruk av p-sprøyter har også vist negative effekter på bentap hos unge kvinner. P-sprøyten er derfor ikke førstevalg til ungdom og unge voksne.

Noen vanlige bivirkninger som kan oppstå er vektøkning, kviser, humørsvingninger og redusert sexlyst.

Husk!
P-sprøyten beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer. Bruk kondom om du har tilfeldig seksuell kontakt.

SLIKKELAPP



Slikkelappen er et tynt lag av gummi eller lateks som er plassert over partnerens kjønnsorgan eller anus.

Slikkelappen brukes for eksempel til å ha oralsex med en kvinne. Den beskytter mot seksuelt overførbare sykdommer som kan smitte via munnen, som for eksempel klamydia og herpes.

Selv ved analsex kan slikkelappen komme godt med. Du bør unngå å slikke (også kjent som rimming) rett etter analt samleie siden det da kan ha oppstått små, men ellers ufarlige blødninger. I tillegg kan partneren ha en tarminfeksjon som lett kan overføres til den som slikker.

Slik kan du lage din egen slikkelapp:

1. Ta kondomet ut av emballasjen. Ikke brett den opp.
2. Klipp først av toppen, og deretter opp langs siden.
3. Du kan nå brette opp kondomet og får en firkantet lapp.
4. Plassér over kjønnsorgan eller anus.

Du kan lage din egen slikkelapp av kondom!



STERILISERING

Husk!
Risikoen for seksuelt overførbare sykdommer er de samme også etter sterilisering. Bruk alltid kondom hvis du har tilfeldige seksuelle kontakter.



Sterilisering er en permanent prevensjonsmetode. Det er derfor svært viktig at du er klar over hva operasjonen innebærer og hvilke konsekvenser det medfører. Det er også viktig at avgjørelsen er basert på din personlige situasjon og at du ikke lar deg sterilisere for andres skyld.

Hvordan fungerer det?

Sterilisering betyr, både for menn og kvinner, at din mulighet til å få barn forhindres ved en operasjon. Dette gjøres ved at veien til sæd- og eggceller blokkeres slik at befruktning ikke kan skje.

Hos mannen blokkeres det ved utgangen av sædlederne slik at sædcellene ikke kan komme ut i sædvesken. Hormonproduksjonen fortsetter som vanlig, og sædcellene dannes fortsatt i testiklene. Sædvæske kommer også ut ved orgasme, som før.

Hos kvinnen lages en fysisk sperre i egglederne slik at egg og sædceller ikke kan møtes. Eggstokkene fortsetter å produsere egg og kvinnelige kjønnshormoner, og menstruasjonen vil fortsette som vanlig.

Hvordan gjør jeg det?

Før du kan steriliseres vil en lege gjøre en medisinsk vurdering

Fordeler

Sterilisering er en trygg prevensjonsmetode, og en trenger ingen annen beskyttelse for å unngå graviditet. Hvis du er helt overbevist om at du i fremtiden ikke vil bringe noe barn til verden, er sterilisering en god prevensjon. Du trenger ikke å bekymre deg for prevensjon og uønskede svangerskap, noe som kan være en stor lettelse. Du trenger heller ikke bekymre deg for bivirkninger. En sterilisering påvirker ikke seksuell lyst hos hverken menn eller kvinner.

Ulemper

Sjansen er til stede, spesielt for unge menn og kvinner, for at du vil angre senere i livet. Hvis du er i den minste tvil, så bør du velge andre prevensjonsmetoder.

ØVRIGE METODER



Disse metodene beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer.

Her kan du lese om andre prevensjonsmetoder enn de som vi hittil har beskrevet.

Persona

Persona er en prevensjonsmetode som du kan bruke for å sjekke hvilke dager du ikke trenger å bruke prevensjon ved vaginalt samleie. Persona er en liten maskin som bruker urinprøver til å finne ut hvilke dager du ikke risikerer å bli gravid.

Persona kan passe for deg hvis du:

- er mellom 20 og 45 år
- lever i et stabilt forhold
- har en vanlig menstruasjonssyklus på 23 til 35 dager
- synes det er ok å bruke andre prevensjonsmidler, for eksempel kondom, de dagene Persona forteller deg at du har risiko for å bli gravid.

Hvis du ammer, spiser visse typer antibiotika, blir behandlet med hormoner eller er i overgangsalderen, bør du ikke bruke denne metoden for prevensjon. Persona gir ikke

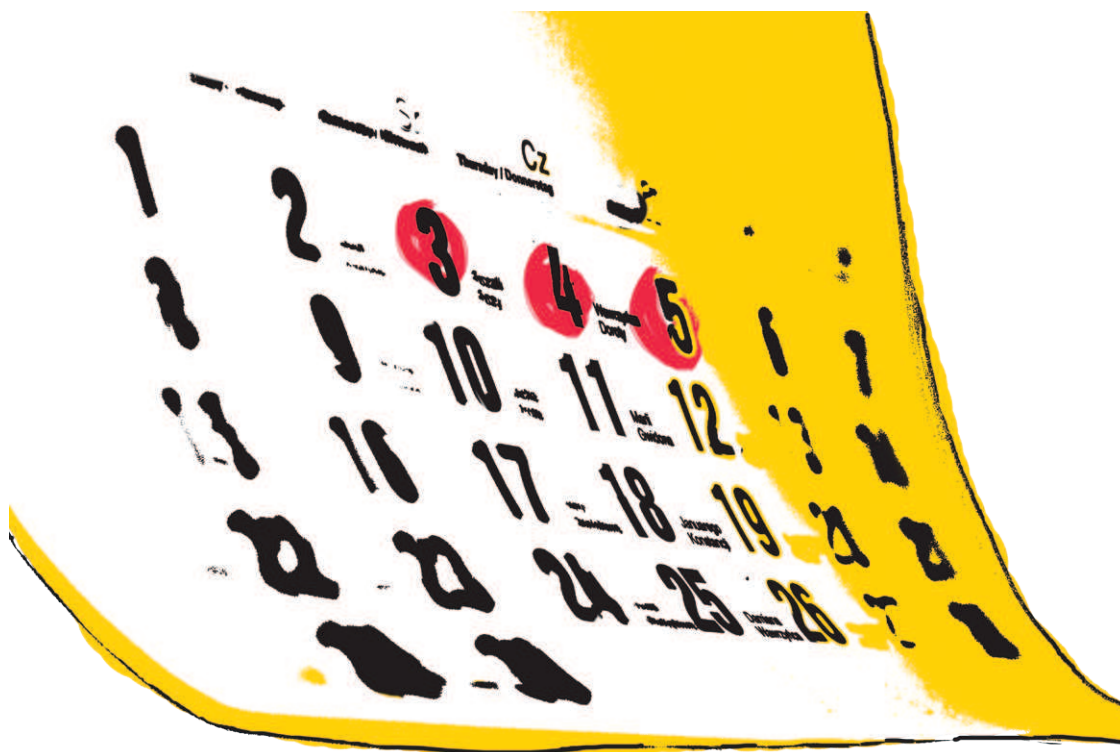
beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer og/eller hiv. Hvis metoden er blitt brukt på riktig måte, har den en pålitelighet på 94 %.

Avbrutt samleie

Avbrutt samleie betyr at mannen trekker ut penis fra skjeden når han føler at orgasmen er på vei, for å forhindre at sæden kommer inn i skjeden. Metoden har flere usikkerhetsmomenter.

Det er viktig at mannen reagerer på riktig tidspunkt for å kunne stoppe i tide. Risikoen for unnfangelse er økende hvis et nytt samleie finner sted rett etter utløsning, da det kan være sædceller igjen i eller på penis.

Avbrutt samleie er ikke anbefalt dersom du ønsker å unngå graviditet, men det er bedre enn ingen prevensjon i det hele tatt.



Rytmemetoden (sikker periode)

Ved å bruke sikre perioder som prevensjon, betyr det at du har samleie kun på dager da sannsynligheten for befruktning er liten.

Kvinnen må vite når hun har eggløsning og når hun er i den fruktbare perioden.

Eggløsningen er ca 14 dager før en mensperiode, ikke en fast periode etter de foregående menstruasjonene. Ved uregelmessig menstruasjon, eller når du nylig sluttet å ta p-piller, er det umulig å si når neste eggløsning vil skje. Siden sædceller kan leve i livmoren opptil fem dager etter samleie, kan befruktningen skje i en periode fra fem dager før eggløsning til én dag etterpå. Mensrytmen regnes fra første dag av menstruasjon til første dagen neste gang.

Den sikre perioden etter eggløsning kan bestemmes ved å sjekke kvinnens kroppstemperatur, som vanligvis stiger en halv grad på grunn av progesteron produsert etter eggløsning. Kvinner kan også lære å gjenkjenne sekretet som produseres i den fruktbare perioden. Metoden er kun egnet for kvinner med regelmessig menstruasjon som kjenner deres trygge perioder.

Amming

At fruktbarheten er lavere i perioden med amming er en gammel kjensgjerning. Amming er fortsatt en vanlig form for familieplanlegging over hele verden.

Amming gir god beskyttelse mot graviditet hvis følgende kriterier er oppfylt:

- 1) Full amming også om natten. Barnet får ikke noen tillegg. Eventuelt kan små smaksprosjoner gis etter amming.
- 2) Kvinnen har ikke fått menstruasjon etter fødselen.
- 3) Det har ikke gått mer enn seks måneder etter fødselen.

Alle tre vilkår må være oppfylt for at ammemetoden vil fungere som en prevensjonsmetode. Risikoen for å bli gravid er veldig lav hvis disse vilkårene er oppfylt.

Billingmetoden

Billingmetoden er basert på fysiologiske forandringer i kroppen. Kvinnens vaginale sekret endres i løpet av menstruasjonssyklusen, og metoden er at ved å studere sekretet vil du vite når du har eggløsning. På den måten kan du planlegge når og hvis du ønsker å bli gravid. Denne metoden bør ikke kombineres med andre prevensjonsmidler ettersom disse kan påvirke slim.

RFSU Norge AS
Pb 10 Sentrum, 0101 Oslo
Telefon: 815 33 666
Epost: post@rfsu.no



Vil du vite mer?

Besøk oss på www.rfsu.no
og facebook.com/rfsunorge

