



# SEXUALKUNSKAP

Preventivmedel

# KONDOM

Kondom är ett skydd av mycket tunn latex (gummi) som sätts på penis eller sexleksaker

Fungerar som skydd mot könssjukdomar vid slidsamlag, analsamlag samt om man har munsex med penis

Den funkar även som skydd mot oönskad graviditet

Det finns många olika former, färger, storlekar och smaker så man får prova sig fram till den typ man själv föredrar

Kondomer är säkra skydd om man använder dem som man ska, dvs under tiden man har samlag och varje gång man har samlag

För att vara säker på att kvaliteten på kondomerna är bra är det viktigt att de förvaras i rumstemperatur och att de inte skaver mot något.

Kolla alltid bäst före datumet så att de inte är för gamla. Om de är för gamla är risken att de har torkat och därmed lättare spricker

Viktigt är också att aldrig använda hudkrämer eller olja tillsammans med kondomer. De luckrar upp materialet och gör så att kondomerna lättare spricker

Använd istället glidmedel som är vatten- och/eller silikonbaserade.



# FEMIDOM

Femidom är ett skydd av mycket tunn latex (gummi) eller plast som förs in i slidan eller analen innan samlag.

Den kan föras in flera timmar innan samlaget och måste inte plockas ut direkt efter avslutat samlag

Fungerar som skydd mot könssjukdomar vid slidsamlag, analsamlag samt om man har munsex med penis

Den funkar även som skydd mot oönskad graviditet

Femidomer är säkra skydd om man använder dem som man ska, dvs under tiden man har samlag och varje gång man har samlag

För att vara säker på att kvaliteten på femidomen är bra är det viktigt att de förvaras i rumstemperatur och att de inte skaver mot något.

Om de är för gamla är risken att de har torkat och därmed lättare spricker

Viktigt är också att aldrig använda hudkrämer eller olja tillsammans med femidom av latex (däremot funkar de med femidom av plast). De luckrar upp latex och gör så att femidomen lättare spricker

Använd glidmedel som är vatten- och/eller silikonbaserade.



# SLICKLAPP

Slicklappen är en liten duk av mycket tunn latex (gummi) eller plast

Fungerar som skydd mot könssjukdomar vid munsex, dvs herpes, HPV och heptatit A

Slicklappen läggs över det område man vill slicka, dvs runt slida eller analen

De är fyrkantiga och det finns även en variant som ser ut som ett munskydd

Vid användandet av slicklapp så används med fördel glidmedel för att det ska fästa

En slicklapp ska bara användas en gång och sen slängas

Det är viktigt att de förvaras i rumstemperatur och att de inte skaver mot något.

Använd glidmedel som är vatten- och/eller silikonbaserade.

# P-PILLER



Preventivmedel i tablettform

Innehåller hormonerna östrogen och gestagen i olika mängder

De gör att du inte får någon ägglossning och förhindrar därmed att du kan bli gravid

Kartan med piller består antingen av 21 eller 28 tabletter, beroende på sort. Om den innehåller 28 så är 7st sockerpiller (bra om man har svårt att komma ihåg när man ska börja med nästa karta)

Det är viktigt att äta pillret vid samma tidpunkt varje dag

De kan ge ökad risk för blodpropp. Om du tillhör riskgrupp (kraftigt överviktig, har förälder eller syskon som fått blodpropp eller om du själv fått det) så finns andra preventivmedel som inte innehåller östrogen

# MINIPILLER

Preventivmedel i tablettform

Innehåller enbart hormonet gestagen

Minipiller gör sekretet i livmoderhalsen segt så att spermier får svårt att komma in i livmodern.

Minipillren gör också slemhinnan inne i livmodern tunn så att den inte kan ta emot ett befruktat ägg.

Kartan med piller består av 28 tabletter

Det är viktigt att äta pillret vid samma tidpunkt varje dag

När man börjar med minipiller så tar det ca 7 dagar innan man har byggt upp skydd mot graviditet. Om man börjar på mensens första dag är man skyddad från dag ett.

# SPIRAL

Spiralen ser ut som ett litet T. Den är några cm hög och ger ett mycket säkert skydd mot graviditet

Det går bra att använda spiral även om man inte varit gravid eller har fött barn

**Hormonspiral** innehåller hormonet gestagen som sitter i en liten behållare på skaftet

Hormonet påverkar sekretet i livmoderhalsen så att det blir segt och tjockt vilket gör det svårt för spermier att tränga in i livmodern. Hormonet påverkar även slemhinnan inne i livmodern och gör att den blir tunn och därför inte kan ta emot ett befruktat ägg.

Ägglossningen kan också utebli när man har hormonspiral

**Kopparspiralen** innehåller inga hormoner som påverkar ägglossningen.

Skaftet är lindat med koppartråd och påverkar miljön i livmodern och förhindrar befruktning



# PESSAR



Pessar är en liten skål av silikon som sätts in i slidan så att den täcker livmodertappen

För att skydda sig mot graviditet måste du sätta in pessaret innan samlag och använda det tillsammans med pessargel eller spermiedödande medel

Gelen verkar under ett samlag, sen måste du fylla på med mer om du ska ha flera samlag

Efter samlaget ska pessaret sitta kvar i slidan i minst 6 timmar

Ett vaginalpessar kan sitta inne i slidan högst 24h och ett cervixpessar kan sitta högst 48h



# P-SPRUTA

Ett skydd som innehåller hormonet gestagen

Samma hormon som finns i minipiller

Man tar en dos var tredje månad.

Den höga hormondosen gör att du riskerar att förlora benmassa, framförallt om du är ung. Risken för benskörhet ökar när du blir äldre.

# P-STAV

P-stav är ett skydd mot graviditet som sätts in under huden på överarmen

Staven är av mjuk plast och ungefär lika stor som en tändsticka

Den innehåller hormonet gestagen som påverkar slemhinnan i livmodern och sekretet i livmoderhalsen

Gestagenet gör också att du oftast inte får ägglossning under tiden du har p-stav



# AKUT P-PILLER

En tablett som du kan ta efter ett oskyddat samlag för att minska risken att bli gravid

Det är bra att ta tablettens så snabbt som möjligt

Tabletten innehåller ett hormon som gör att ägglossningen uteblir eller skjuts fram.

# AVBRUTET SAMLAG

Avbrutet samlag är inte något säkert skydd mot graviditet eftersom metoden går ut på att reagera i rätt ögonblick, vilket kan vara svårt.

Det kan dessutom ibland komma spermier redan innan utlösningen kommer, i den sk försatsen

Det kan också under en tid finnas kvar spermier i urinröret från en tidigare utlösning vilket kan leda till graviditet om man har ett nytt samlag efteråt.