

TALMANUS PREVENTIVMEDEL

(Information och bilder är hämtade från umo.se och rfsu.se)

Om materialet

Vi ska prata om preventivmedel som skyddar mot graviditet och könssjukdomar

Det finns många olika sätt att skydda sig för att inte bli gravid. Vissa av sätten är nästan hundra procent säkra medan andra är väldigt osäkra. De olika sätten brukar ibland med ett gemensamt ord kallas preventivmetoder eller preventivmedel. Viktigt att veta är också vilka preventivmedel som skyddar mot könssjukdomar. Könssjukdomar är sjukdomar som är sexuellt överförbara, alltså som du bara kan få när du har sex med någon. En del av sjukdomarna ger utslag, flytningar eller andra fysiska symptom, andra märker man inte att man har. En del av dessa sjukdomar är så allvarliga att man kan dö av dem och en del kan leda till att man inte kan få barn, blir steril. Om det kommer frågor på detta, se bilaga med genomgång av vanliga könsjukdomar.

Kondom – skyddar mot graviditet och könssjukdomar

En kondom är ett skydd av mycket tunn latex (gummi) som du kan sätta på penis om du ska ha samlag och vill skydda dig mot könssjukdomar och graviditet.

Kondomer finns att köpa på apotek och affärer.

Kondomen sätts på en penis som har stånd. För att kondomen ska skydda mot könssjukdomar och graviditet är det viktigt att den är på under hela samlaget. Om det kommer utlösning i kondomen ska du vara försiktig när du drar ur penisen så att ingen sperma läcker ut i slidan.

Kondom är ett säkert skydd mot både könssjukdomar och graviditet om den används på rätt sätt, under hela tiden du har samlag och varje gång du har samlag.

Fördelar

- Lätt att få tag på.
- Bra skydd mot könssjukdomar.
- Säkert skydd mot graviditet som inte påverkar kroppen.

P-piller – skyddar mot graviditet

P-piller är ett preventivmedel i form av tabletter. P-piller gör bland annat att du inte får någon ägglossning och därför inte kan bli gravid. Börja med dina p-piller med en gång, oavsett om du har mens eller inte. Det tar sju dagar innan du är skyddad mot graviditet. Om du börjar på mensens första dag är du däremot skyddad redan från den första dagen. P-piller skrivs ut av en barnmorska.

Fördelar

- Ger ett säkert skydd mot graviditet.
- Mensen minskar och blir regelbunden.
- Minskar ofta problem med mensvärk.
- Minskar ofta problem med finnar.
- Risken för PMS minskar.
- Risken för cancer i äggstockarna, livmodern och tjocktarmen minskar.
- Du kan skjuta upp mensen om du vill.

Nackdelar

- Du måste komma ihåg att ta en tablett varje dag.
- Skyddar inte mot könssjukdomar.
- Kan speciellt i början ge biverkningar som till exempel finnar, spända bröst, nedstämdhet och minskad sexlust.



- Om du kräks, har kraftiga diarréer eller glömmer att ta en tablett, kan du inte vara säker på att vara skyddad.
- Om du har migrän (svår huvudvärk) med så kallad aura ska du undvika p-piller, p-ring och p-plåster.

Akut-p-piller – skyddar mot graviditet

Akut-p-piller är ett sätt att försöka förhindra graviditet om du haft sex utan att använda skydd. Du kan också ta ett akut-p-piller om det finns en risk att skyddet du använde inte funkade, till exempel om kondomen sprack, om du glömt att ta ett p-piller eller har kräkts eller haft diarré.

Akut p-piller finns att köpa på apotek men är väldigt dyra. Flera hundra kronor för en förpackning och de ska tas så fort som möjligt efter att man haft oskyddat sex, helst inom 48 h.

Spiral / Kopparspiral – skyddar mot graviditet

Kopparspiral är ett sätt skydda sig mot graviditet. Kopparspiralen ser som ett litet T. Den är av plast och skaftet är lindat med tunn koppartråd. Den ger ett mycket säkert skydd mot graviditet. Kopparspiralen innehåller inga hormoner och påverkar inte ägglossningen. Det går bra att använda kopparspiral även om du inte har varit gravid eller har fött barn.

Kopparspiralen innehåller inga hormoner och påverkar inte ägglossningen. Kopparspiralen sätts in i livmodern av en barnmorska eller läkare. Just när spiralen sätts på plats kan det göra ont, men det brukar gå över snabbt. Du kan ta smärtstillande tabletter innan spiralen sätts in om du vill.

Hormonspiral – skyddar mot graviditet

Ser likadan ut som en kopparspiral men istället för en koppartråd finns en behållare som släpper ut hormon som gör att du inte får ägglossning. Det förhindrar graviditet.

Fördelar

- Ger ett säkert skydd mot graviditet.
- Skyddet sitter i tre eller fem år.
- Mensen minskar eller försvinner helt.
- Mindre mensvärk.
- Du behöver inte komma ihåg att ta en tablett varje dag.
- Skyddar även om du skulle kräkas eller få diarré.

Nackdelar

- Skyddar inte mot könssjukdomar.
- Kan speciellt i början ge besvär som till exempel ont i magen, oregelbundna blödningar, ont i huvudet, finnar eller flytningar.
- Det kan göra ont precis när spiralen sätts in.
- Du behöver hjälp av en barnmorska eller läkare när du vill sätta in och ta ut hormonspiralen.

Osäkra metoder att förhindra graviditet

Det finns flera olika spridda metoder som vi kanske har hört från mormor, mamma och äldre väninnor. Ett av dem är det som kallas "säkra perioder". Det är en högst osäker metod att använda, då vi inte säkert kan veta att det inte skett en ägglossning nära ett samlag.

En annan metod är ett avbrutet samlag, dvs att penis dras ut innan utlösning. Avbrutet samlag är inte heller säkert då det kan finnas spermier redan i försatsen, innan utlösning, eller i urinröret hos mannen efter tidigare utlösning. Dessa tar sig vidare till slidan och kan befrukta ett eventuellt ägg.

Sedan gammalt har det pratats om amningsmetoden. Att kvinnan inte ska ha ägglossning så länge hon ammar. Det fungerar inte heller, eftersom ingen kan veta när kroppen bestämmer sig för att börja

sin ägglossning igen. Det är olika hos varje kvinna. Säkrate preventivmedlet som förhindrar både graviditet och könssjukdomar är kondom

Könssjukdomar

Herpes

Herpes i underlivet, eller genital herpes som det också heter, är en könssjukdom som kan ge små blåsor och sår på eller runt könsorganen. Herpes är mycket vanligt, ungefär var tredje person har herpes i underlivet, men alla har inte symtom.

Herpes försvinner inte, utan finns kvar i kroppen hela livet om du har fått det. Du märker inte av det så länge du inte har några symtom.

Hur märker jag att jag har herpes?

Om du får besvär av underlivsherpes brukar det börja med att huden känns öm och det kan svida eller sticka. Sen får du ofta små blåsor. Blåsorna är vitaktiga i färgen och vätskefyllda, när de spricker blir de till sår. Ibland blir de sår direkt, eftersom blåsorna spricker så snabbt.

Det brukar ta från någon dag till några veckor från det att du får herpes tills du får blåsor. Om det är första gången du får herpes kan du få feber och känna dig allmänt dålig.

Hur blir jag av med herpes?

Det går inte att bli av herpes, men det finns medicin som gör att perioderna med blåsor inte blir lika jobbiga och går över snabbare.

Klamydia

Oftast ger klamydia inga symtom alls. Därför kanske du inte märker om du har fått det. Om du får symtom brukar de komma ungefär en till två veckor efter att du blev smittad. Men de kan komma mycket senare också.

De vanligaste symtomen är att det svider när du kissar, eller att du får flytningar. Tjejer kan få blodblandade flytningar och ont i nederdelen av magen. Killar kan få flytningar från urinröret och ont i pungen.

För att ta reda på om du har klamydia gör du ett klamydiatest.

Om du inte upptäcker klamydian och får antibiotika, kan äggledarna och bitestiklarna bli inflammerade. Då finns det risk att de blir skadade och att du senare kan få det svårare att skaffa barn. Ju tidigare du får behandling, desto mindre är risken att klamydia leder till inflammationer och svårigheter att få barn.

Hur blir jag av med klamydia?

Klamydiainfektioner behandlas med antibiotika. Antibiotikan tar du som tableter. Tar du tableterna som du ska och följer de råd du fått, försvinner klamydian.

HIV

Hiv är en förkortning för humant immunbristvirus. Viruset förstör vita blodkroppar som är viktiga för immunförsvaret. När de vita blodkropparna förstörs blir immunförsvaret sämre. Om du inte får behandling bryts immunförsvaret ner så mycket att du börjar få andra sjukdomar. Det kallas för aids.

Hur överförs hiv?

Hiv överförs genom blod, sperma, slidsekret och bröstmjölk. Risken att få hiv är störst om du har oskyddat samlag. Hiv kan överföras genom blod. Det är ingen risk att du får hiv om du ligger på sjukhus och får blod är, eftersom allt blod hivtestas innan det ges till någon annan.

Hur överförs inte hiv?

Du kan inte få hiv genom kramar, pussar eller kyssar. Inte heller om du använder samma handduk eller dricker ur samma glas som någon som lever med hiv. Hiv sprids inte genom luften eller med

insekter som till exempel myggor

Hur skyddar jag mig mot hiv?

Använd alltid kondom om du har samlag.

Hur märks hiv?

Det är vanligt att inte få några symtom av hiv och du kan ha hiv utan att märka det. En del får tidiga symtom. De brukar i sådant fall komma två till tre veckor efter att du har fått hiv. De tidiga symtomen liknar en vanlig influensa och kan till exempel vara

- feber
- ont i halsen
- värk i kroppen
- ljusröda utslag på ryggen och bröstet.

De tidiga symtomen brukar gå över efter ett par veckor. Du kan sen ha sjukdomen i kroppen i flera år utan att märka av den.

Att testa sig för hiv

Det är viktigt att du går och testar dig om du tror att du har fått hiv. Du kan testa dig på en ungdomsmottagning, en hud- och könsmottagning eller en vårdcentral. Testet är gratis och du kan vara anonym. Du behöver inte berätta vem du är eller visa legitimation. Först om testet skulle visa att du har hiv behöver du berätta vem du.

Testet går till så att du lämnar ett blodprov. Blodprovet brukar tas i armvecket. Du brukar få svar inom en vecka och du brukar få komma tillbaka till mottagningen för att få svaret.

Att leva med hiv

Det finns idag ingen behandling som botar hiv. Däremot finns det mediciner som bromsar sjukdomen. Det innebär att du kan leva ungefär som den som inte har hiv, och plugga, jobba och resa.

Den stora skillnaden mellan att leva med hiv eller inte, är att du måste ta mediciner regelbundet hela livet. Du behöver också alltid använda skydd när du har sex.

Om din partner har hiv behöver ni alltid skydda er med kondom om du har sex med någon som har hiv.

Hepatit

Hepatit gör att levern inte fungerar som den ska. Levern kan till exempel inte bryta ner alkohol och mediciner som tidigare. De flesta blir friska från hepatit A och B. Hepatit C blir ofta kronisk och kan finnas kvar hela livet, men de flesta har inga besvär och kan ändå leva ett bra liv.

Hur märker jag att jag har hepatit?

Det brukar dröja någon eller några månader innan du märker att du har fått hepatit, det vill säga innan du får några symtom. Men många får inte några symtom alls.

Om du får symtom brukar det börja med att det känns ungefär som influensa. Det vill säga att du får ont i huvudet, feber, värk i kroppen och känner dig trött. Efter ett tag kan du må illa och ibland kräkas. Bajsset kan bli ljust, nästan grått, och kisset mörkt.

För vissa blir huden och ögonvitorna gulaktiga. Det beror på att levern inte kan rensa bort ett gulfärgat ämne som heter bilirubin ur kroppen. När det händer brukar de andra symtomen, förutom tröttheten, försvinna. Några få blir svårt sjuka av hepatit. Då behöver man vårdas på sjukhus.

Vad gör jag om jag tror att jag har hepatit?

Kontakta en vårdcentral eller en infektionsklinik för att bli undersökt om du tror att du kan ha fått hepatit. Infektionskliniker finns på de större sjukhusen.

Hur skyddar jag mig?

Du kan vaccinera dig mot hepatit A och B. Alla kan vaccinera sig, men du får själv betala för det.

Vissa personer som har större risk än andra att få hepatit B får vaccinera sig utan kostnad. Använd kondom om du har samlag.

Det finns också fler sexuellt överförbara sjukdomar som Gonorré, Kondylom och Syfilis. Därför är det väldigt viktigt att alltid använda kondom med nya sexuella kontakter!

