

Din **PRAEVENTIONSGUIDE**

**MOBIL
VERSION**



► HVAD SKAL JEG VÆLGE?

Kondom

P-piller

Mini-piller

P-ring

P-plaster

P-stav (hormonstav)

Spiral

Pessar

Usikre metoder



MERE INFO på nettet

HVIS DET GÅR GALT

Nødprævention

Gravid?

Abort

UNDERLIVSUNDERSØGELSE

Sådan foregår det

MERE INFO på nettet



KROPSLEX

Bryster

Bumser

Erektion

Homoseksualitet

Hormoner

Hygiejne

Hårvækst

Kønsorganer

Lægen

Mad og motion

Menstruation

Onani

Orgasme

Seksuel debut

Stemmen

Sædafgang

Udflåd

Udvikling

Vægt

Vækst



MERE INFO på nettet

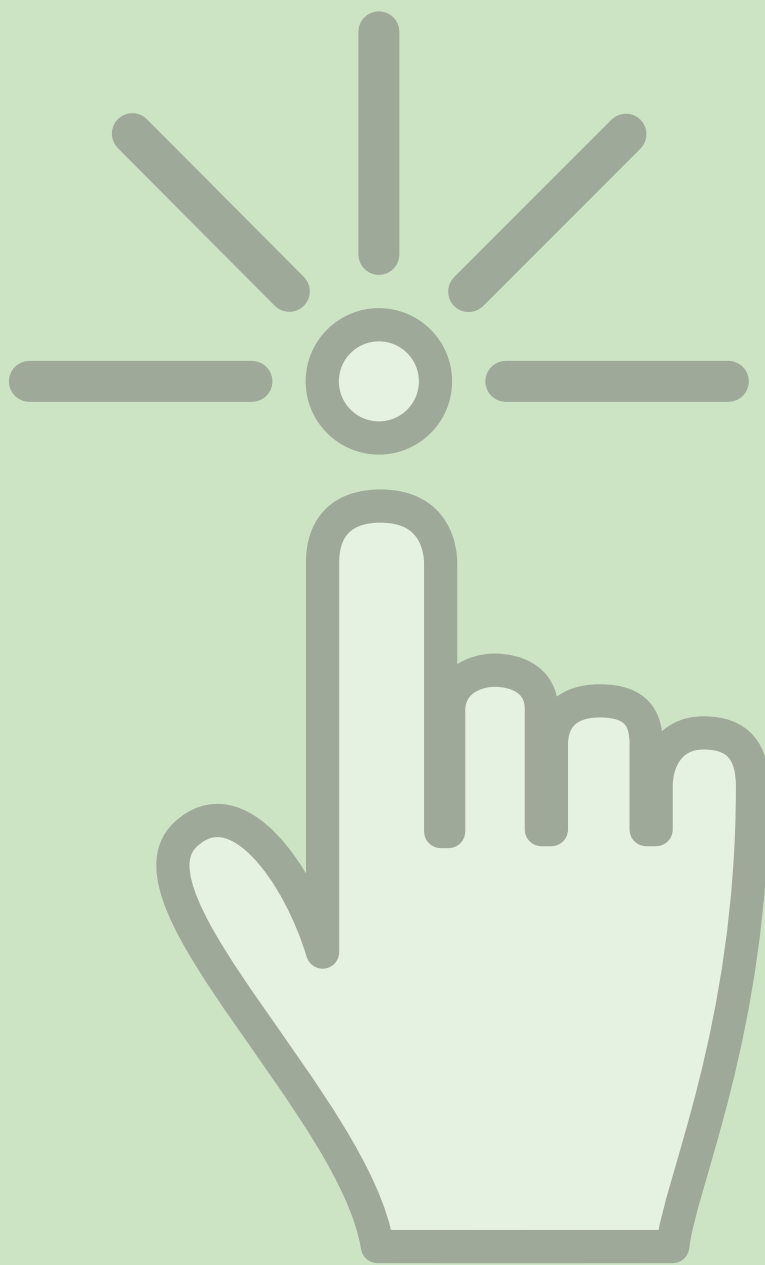
MERE INFO PÅ NETTET

www.sexogsamfund.dk

www.sexlinien.dk

www.abortnet.dk

www.aidsfondet.dk



Hvor SIKKER er jeg?

Prævention og sikkerhed

De fleste præventionsformer er ret sikre, hvis man bruger dem perfekt efter anvisningen. Hvis man tager p-piller hver eneste dag, er man næsten 100 % sikret imod graviditet – også i pillepausen på 7 dage. Og bruger man kondom, hver gang man har sex – fra start til slut – kan man være 97 % sikker på ikke at blive gravid.

Meeeen, så tjekkede er vi ikke altid ...

[I skemaet på næste side](#) kan du se, hvor sikre de forskellige præventionsformer er ved et *typisk* brug – altså sådan som vi tackler prævention i hverdagen, hvor vi ind imellem glemmer.



HVAD SKAL JEG VÆLGE?



Du kan vælge mellem mange former for prævention. De har både fordele og ulemper.

Det er vigtigt at finde ud af, hvad der er bedst for dig.

Alle præventionsformerne er rimeligt sikre – mellem 80 og 100 % – hvis du bruger dem *hver gang*. [Tjek din SIKKERHED her](#).

En undtagelse er dog de usikre metoder, som kun er nødløsninger, og som bør følges op af nødprævention.

Klik herunder på de udsagn, der passer på dig og se, hvad vi forslår som prævention. Tal også med din læge om det. Lægen har tavshedspligt.

Jeg skal have samleje for første gang

- ▶ gå til: [kondom](#) • [p-piller](#)

Jeg har en fast kæreste

- ▶ gå til: [p-piller](#) • [mini-piller](#) • [p-ring](#) • [p-plaster](#) • [p-stav](#) • [spiral](#)

Jeg har skiftende partnere

- ▶ gå til: [kondom](#)

Jeg har svært ved at huske at tage en pille hver dag

- ▶ gå til: [kondom](#) • [p-ring](#) • [p-plaster](#) • [p-stav](#) • [spiral](#) • [pessar](#)

Jeg er pige og kan ikke tåle hormonet østrogen

- ▶ gå til: [kondom](#) • [p-stav](#) • [spiral](#) • [pessar](#)

VIDSTE DU AT ...

– alkohol kan skade et foster lige fra starten af en graviditet?

Stop med alkohol, når du dropper at bruge prævention.

Kondom

Kondomet er den eneste præventionsform til drenge og mænd udover sterilisation.

Kondomer beskytter både mod graviditet og seks sygdomme, hvis det bruges hver gang og under hele samlejet.

I disse tilfælde er kondomet særlig velegnet:

- Du er dreng og vil gerne selv have styr på præventionen.
- Du vil gerne beskytte dig mod seks sygdomme.
- Du er pige, og bruger måske p-piller i forvejen. Men de beskytter ikke mod seks sygdomme, så du tager et kondom med til drengen.



Sådan bruger du kondom



1
Tag kondomet ud af pakken.

Vær forsigtig, så du ikke ødelægger kondomet med negle eller ringe.

Bemærk at kondomets oprullede kant skal vende udad.



2
Når penis er stiv, trækker du forhuden tilbage (medmindre du er omskåret).

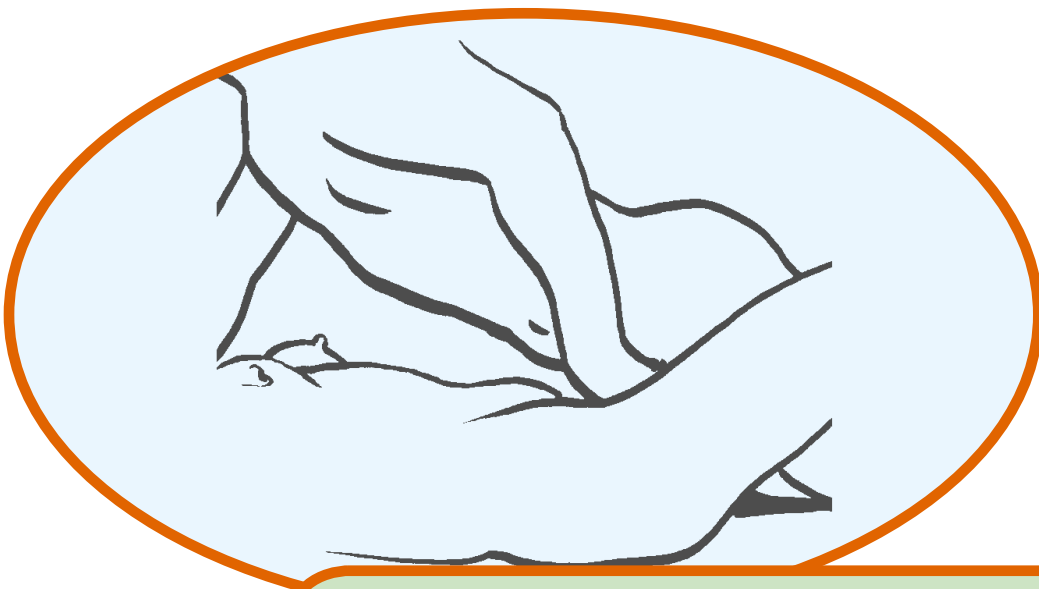
Hvis kondomet har reservoir, skal det klemmes tomt for luft, inden det rulles på.



3

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.



4

Efter samlejet:

Hold fast om kondomet, når du trækker dig ud, så det ikke falder af.



Hvis pigen hjælper med at rulle kondomet på, kan det blive en del af samlejet – i stedet for en irriterende afbrydelse.

KONDOM

Fordele

- Kondom beskytter både mod graviditet og seks sygdomme.
- Du kan selv styre præventionen.
- Når du har kondomer med, kan du beskytte dig, hvis du skulle få brug for det.
- Du behøver ikke gå til lægen for at bruge kondom.
- Kondomer kan købes overalt: supermarkeder, tankstationer, apoteker osv.
- Kondomer kan også købes på nettet:
www.condomeriet.dk
www.kondomaten.dk



KONDOM

Ulemper

- Nogle synes, at kondom nedsætter følsomheden.
- Det kan virke som en afbrydelse at skulle sætte kondom på, når I har sex.
- Hvis du er overfølsom overfor gummi, kan du købe specielle kondomer for gummi allergikere på apoteket. De er dog lidt dyrere end almindelige kondomer.



KONDOM

Tjek

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 på, inden samlejet begynder – ikke undervejs.

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, så sæden ikke kan løbe ud. Når I går i seng sammen, skal I bruge et nyt kondom hver gang.

Hvis kondomet glider af eller går i stykker, har I brug for [nødprævention](#).



P-piller

I disse tilfælde er p-piller særlig velegnede:

- Du har rimeligt nemt ved at huske at tage en pille hver dag.
- Du har brug for hjælp til at regulere kraftige eller uregelmæssige menstruationer.
- Du har ofte stærke menstruationssmerter og vil gerne have færre smerter.

Du kan blive husket på at tage p-pillen hver dag ved at tilmelde dig apotekets sms-service her:

www.apoteket.dk/SmsService.aspx



Sådan får du p-piller

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

Lægen vil tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-piller. Lægen vil bl.a. spørge om migræne, blodpropper eller andre helbredsproblemer hos dig eller i din nærmeste familie.

Hvis du gerne vil have p-piller, og samtidig bruger medicin, skal du også tale med din læge om det. Virkningen af p-piller kan blive nedsat af fx visse typer af antibiotika, sovemidler og medicin mod epilepsi.



P-PILLER

Fordele

- P-piller virker fra den første dag, hvis du tager dem som beskrevet i brugsanvisningen.
- P-piller giver ingen afbrydelse i samlejet.
- 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).
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se [Du kan udskyde blødningen.](#)



P-PILLER

Ulemper

- De første par måneder kan p-piller give pletblødning, kvalme, brystspænding og hovedpine. Det går som regel væk, når kroppen har vænnet sig til de nye hormoner.
- Enkelte piger kan blive i dårligt humør af at tage p-piller. Hvis du oplever det, så tal med din læge om det.
- 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 smule, når man bruger p-piller. Det taler lægen med dig om, inden du begynder på dem.



Sådan bruger du p-piller

Hvis du tager den første p-pille på første menstruationsdag, er du beskyttet med det samme. På pakningen er markeret i hvilken rækkefølge, du skal tage pillerne.

Nogle typer p-piller er lavet, så du skal holde en uges pille-pause hver 4. uge, hvor du så får en blødning, der minder om menstruation.

Hvis du har taget din første p-pille på fx en mandag, og du derefter tager p-piller i 3 uger og holder pause i 1 uge – så er det også en mandag, du skal starte på p-pillerne igen efter pausen. Det er nemmere at huske, når du altid starter på samme ugedag. Du er også beskyttet mod graviditet i pille-pausen.

Andre typer p-piller er lavet, så du ikke skal holde pille-pause. Pakningen indeholder 28 piller, hvoraf nogle af dem er 'pausepiller' uden hormoner. Her skal du starte på en ny pakke dagen efter den sidste pille i den gamle pakke er brugt.

Det er en god idé at tage p-pillen på samme tidspunkt hver dag, fx om aftenen inden du går i seng.



Sådan virker p-piller

- P-piller gør, at du ikke får ægløsning.
- P-piller gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.
- P-piller påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig.



Alle tre mekanismer virker kun, så længe du tager p-pillerne efter anvisningen, se også [Hvis du glemmer en p-pille.](#)

Hvis du glemmer en p-pille

Glemmer du at tage en p-pille, skal du tage den, så snart du opdager det. Også selv om det betyder, at du skal tage to 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 mod graviditet i den uge.
- Hvis der er færre end 7 piller tilbage i pakningen, når du glemmer en pille, så start på en ny p-pillepakke uden at holde 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 [Nødprævention](#).

HUSK AT ...

**– p-piller ikke beskytter mod
sexsygdomme 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.**

Mini-piller

I disse tilfælde er mini-piller særlig velegnede:

- Du har ofte brug for prævention.
- Du kan ikke tåle almindelige p-piller, der indeholder østrogen.
- Du er god til at huske at tage pillen på præcis samme tidspunkt hver dag.

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.

Du kan blive husket på at tage mini-pillen hver dag på samme tidspunkt ved at tilmelde dig apotekets sms-service her:

www.apoteket.dk/SmsService.aspx



Sådan bruger du mini-piller

Du skal tage mini-pillerne uden pause hver dag på samme tidspunkt, også når du bløder.

Hvis du tager den første mini-pille på første menstruationsdag, er du beskyttet med det samme. Hvis du derimod starter på 2.-5. menstruationsdag, går der 7 dage, før du er beskyttet mod graviditet.



MINI-PILLER

Fordele

- Mini-piller indeholder ikke hormonet østrogen, som nogle 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).



MINI-PILLER

Ulemper

- Din menstruation kan blive uregelmæssig, og der kan komme pletblødning.
- Nogle tager på i vægt eller får brystspænding, hovedpine, humørsvingninger og/eller uren hud.
- De fleste typer mini-piller skal tages på præcis samme tidspunkt hver dag.



Sådan virker mini-piller

- 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.
- Nogle mini-piller forhindrer desuden, at du får ægløsning.



Hvis du glemmer en mini-pille

Hvis du glemmer at tage 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 (hvis det er Mini-Pe[®]), er du ikke beskyttet mod graviditet i de næste 2 døgn (48 timer). Brug anden prævention så længe, fx kondom.
- For mini-pillen Cerazette[®] gælder, at hvis der er gået mere end 12 timer, efter du skulle have taget din pille, kan sikkerheden være nedsat, og I skal bruge kondom de næste 7 dage.

Læs brugsanvisningen eller spørg lægen eller på apoteket. Se også [Nødprævention](#).

HUSK AT ...

**- mini-piller ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

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

P-ring



P-ringen er en bøjelig plastikring, som pigen sætter op i skeden en gang om måneden.

I disse tilfælde er p-ringen særlig velegnet:

- Du vil gerne slippe for at tage en p-pille hver dag.
- Du har brug for hjælp til at regulere kraftige eller uregelmæssige menstruationer.
- Du har ofte stærke menstruationssmerter og vil gerne have færre smerter.

Sådan bruger du p-ring

Du starter med at bruge p-ringen på den første dag af din menstruationsperiode. Du skal skubbe p-ringen op i skeden. Herefter skal p-ringen blive siddende uafbrudt i 3 uger.

Efter 3 uger fjerner du ringen og holder pause i 1 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.

P-RING

Fordele

- 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.
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se [Du kan udskyde blødningen](#).
- P-ringen giver ingen afbrydelse i selve samlejet.



P-RING

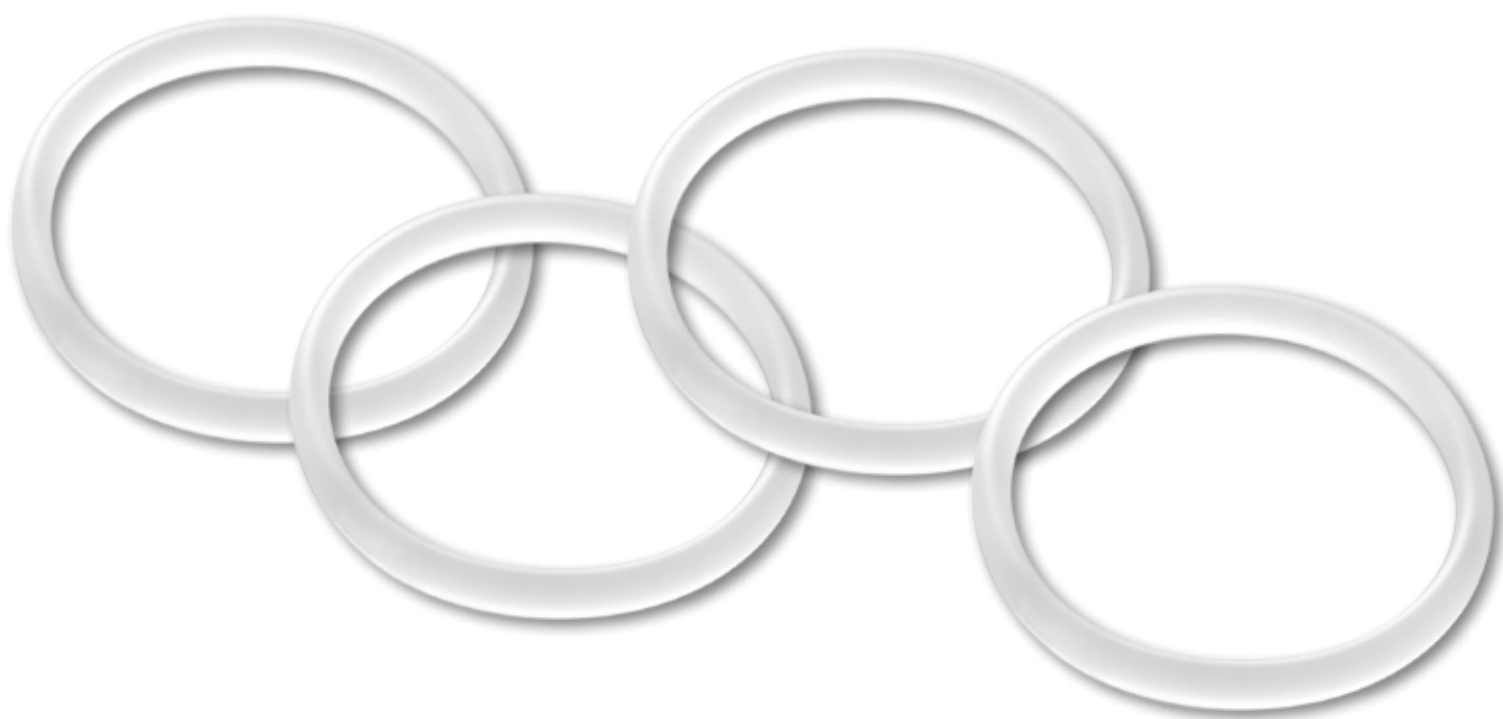
Ulemper

- 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 smule, når man bruger p-ring. Det taler lægen med dig om, inden du begynder at bruge den.



Sådan virker p-ringen

- P-ringen gør, at du ikke får ægløsning.
- P-ringen gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.
- P-ringen påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig.



Få recept hos lægen

Du kan få recept på P-ringen hos lægen eller på en præventionsklinik. Først vil lægen tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-ring. Hvis du ikke bryder dig om at bruge tamponer, skal du måske vælge en anden form for prævention.

P-ringen kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

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 apotekets sms-service her:

www.apoteket.dk/SmsService.aspx

Bøj pegefingern ind under ringen eller tag fat i ringen med pege- og langfinger og træk den ud. Pres eventuelt lidt, som når du skal have en øring.

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 kommet eller ikke er stoppet.



Skyl ikke p-ringen ud i toilettet. Den kan stoppe afløbet. Læg hellere p-ringen i den genlukkkelige foliepakke og smid den i skraldespanden.

Hvis p-ringen falder ud

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

- Hvis ringen er ude mere end 3 timer, svarer det til, at en p-pille er glemt, og I skal bruge kondom de næste 7 dage.
- Hvis du har glemt at sætte p-ringen op og alligevel har samleje: Så har du brug for [nødprævention](#).

HUSK AT ...

**- p-ring ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

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

P-plaster

P-plastret er et plaster, som pigen sætter på huden.

I disse tilfælde er p-plastret særlig velegnet:

- Du har brug for hjælp til at regulere kraftige eller uregelmæssige menstruationer.
- Du ofte har stærke menstruationssmerter og gerne vil have færre smerter.
- Du vil gerne slippe for at tage en p-pille hver dag.
- Du vejer under 90 kilo.



Sådan bruger du 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 plastret ikke falder af. Og tjek en gang om dagen, om plastret sidder, hvor det skal.

En gang om ugen, altid på samme ugedag, skifter du plastret ud med et nyt fra pakken. Det gør du i 3 uger i træk. Du kan blive husket på dette automatisk ved at tilmelde dig apotekets sms-service her:

www.apoteket.dk/SmsService.aspx

Efter de 3 uger holder du en plaster-pause, hvor du normalt får en blødning. P-plastret virker også i disse 7 dage.

Efter de 7 dage – på din faste ugedag – sætter du igen et nyt plaster på. Det gør du hver uge 3 uger frem, hvorefter der igen er pause.



P-PLASTER

Fordele

- P-plastret 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 plastret skal skiftes.
- Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- Du har mulighed for at udskyde eller regulere din månedlige blødning, se [Du kan udskyde blødningen](#).
- P-plastret giver ingen afbrydelse i selve samlejet.



P-PLASTER

Ulemper

- P-plastret kan – ligesom p-piller – give brystspænding, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger.
- Plastret er noget dyrere end p-piller.
- Der kan komme hudirritation der, hvor plastret sidder. Skift evt. mellem flere placeringer.
- Risikoen for at få en blodprop stiger en lille smule.



Sådan virker p-plaster

- P-plastret gør, at du ikke får ægløsning.
- P-plastret gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem.
- P-plastret påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig.

Få recept hos lægen

Du kan få recept på p-plastret hos lægen eller på en præventionsklinik. Før du starter på p-plaster, vil lægen bl.a. tale med dig, om du har tendens til allergiske hudreaktioner. I så fald vil lægen måske foreslå dig en anden form for prævention.

P-plastret kan du købe på apoteket. Læs brugsanvisningen i pakken, og gem den til senere brug.

Hvor skal du sætte plastret?

Du kan sætte det flere steder:

- På ballerne
- På maven
- Yderst på overarmen
- På overkroppen – men aldrig på brysterne.

Det er vigtigt, at huden er ren og tør, dér hvor du sætter plastret. 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 plastret. Nogle er allergiske overfor plastret.

Hvis plastret ikke er på

- Hvis plastret 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 brug kondom de næste 7 dage.
- Hvis du ikke får startet på første menstruationsdag første gang, du anvender p-plastret, skal du de første 7 dage bruge kondom. Det 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.

HUSK AT ...

**- p-plaster ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

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

P-stav (hormonstav)

P-staven er en lille plast-stav, som lægen sætter ind under huden på pigens overarm. Her frigiver den et hormon, som forhindrer graviditet.

I disse tilfælde er p-staven særlig velegnet:

- Du kan ikke tåle hormonet østrogen, og det udelukker p-piller, p-ring og p-plaster.
- Du har svært ved at huske tage en pille hver dag. Når først p-staven er sat ind, behøver du ikke tænke mere på prævention de næste 3 år.



Sådan bruger du p-stav

En læge skal indsætte p-staven indenfor de første 5 dage af din menstruation. Selve indsættelsen sker under lokalbedøvelse og tager kun et øjeblik. Når staven først er placeret, skal du ikke gøre mere.

P-staven kan fjernes igen af en læge, når som helst du ønsker det, fx hvis du vil være gravid eller har store gener af p-staven.



P-STAV

Fordele

- P-staven beskytter mod graviditet i 3 år, før den evt. skal udskiftes.
- Du behøver ikke tænke på prævention, når staven først er placeret.
- Staven kan også bruges, hvis du ikke tåler hormonet østrogen.
- Når p-staven er fjernet, kan du igen blive gravid.



P-STAV

Ulemper

- P-staven kan give kvalme, brystspænding, hovedpine og humørsvingninger.
- Nogle får pletblødninger eller uregelmæssige blødninger.
- Du kan få uren hud.
- Der er muligvis kortere virkning, hvis du er overvægtig – tal med lægen.



Sådan virker p-staven

- 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.

Få p-stav hos lægen

Du skal henvende dig til en læge eller på en præventionsklinik. Lægen vil først tale med dig for at være sikker på, at du er egnet til at bruge p-stav.

HUSK AT ...

**- p-stav ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

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

P-sprøjte

P-sprøjten er en anden præventionsmetode til kvinder, der har svært ved at huske at tage p-piller hver dag eller ikke kan tåle hormonet østrogen.

Kvinden får en hormonindsprøjtning hver 3. måned. Det kan foregå hos lægen eller på en præventionsklinik.

P-sprøjten har dog en række bivirkninger, som betyder, at metoden ikke er særlig udbredt. Bl.a. kan den give uregelmæssige blødninger og tendens til afkalkning af knoglerne.

Spiral

Spiralen er en lille T-formet plastikstav, som lægen placerer i pigens livmoder. Der findes to typer: kobberspiralen og hormonspiralen.

I disse tilfælde er spiralen særlig velegnet:

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

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



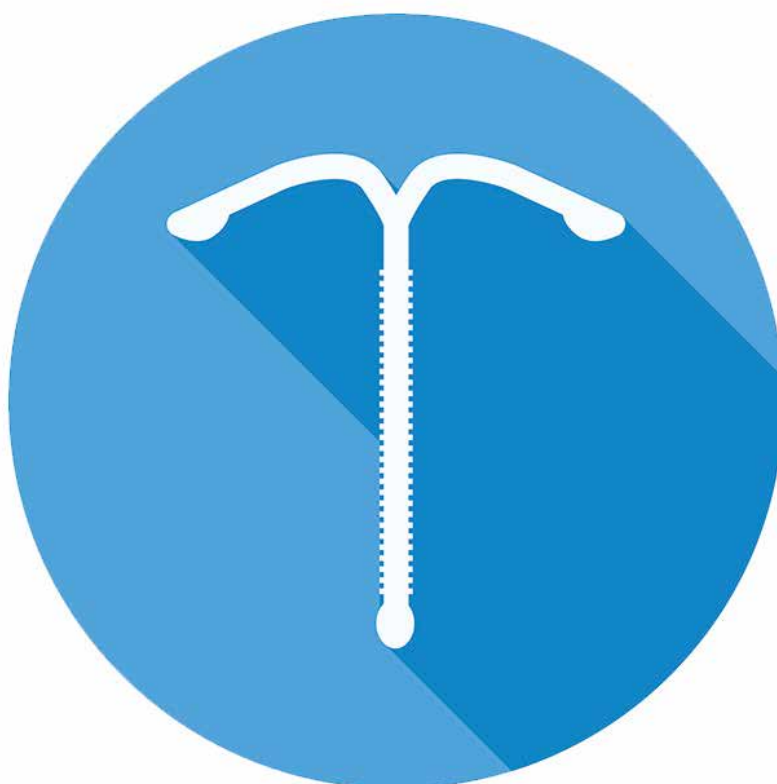
Sådan bruger du spiral

En læge fører spiralen ind i livmoderen gennem skeden. Det kan godt mærkes, men du kan få lokalbedøvelse. Når spiralen er på plads, kan du ikke mærke den.

Spiralen kan typisk blive siddende i 3 til 5 år, afhængigt af typen. 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.

Nogle spiraler er lavet specielt til unge kvinder, der hverken har født eller fået abort.

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.



SPIRAL

Fordele

- Spiralen kræver ikke daglig indsats og virker typisk 3 til 5 år, afhængigt af type.
- I længden er spiral den billigste, sikre præventionsform.
- Spiralen kan fjernes af lægen når som helst.
- Hormonspiralen kan gøre menstruationen mindre kraftig.



SPIRAL

Ulemper

- Spiralen egner sig ikke til piger, der for nyligt har haft underlivsbetændelse.
- Kobberspiralen kan give smerter og kraftigere menstruationer.
- Hormonspiralen kan i starten give brystspænding, hovedpine, uregelmæssig menstruation og uren hud.
- 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.



Sådan virker spiral

Kobberspiral

Kobberspiralen påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast.

Kobberet påvirker også sædcellerne, så de ikke kan befrugte ægget. Kobberspiralen giver flere menstruationssmerter og kraftigere blødninger.

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. Der findes flere slags hormonspiraler: Minispiraler, der kan bruges af kvinder, der ikke har været gravide. Minispiralerne holder i 3 eller 5 år, afhængigt af mærket. Der findes også en lidt større hormonspiral, der holder i 5 år.

HUSK AT ...

**- spiral ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

**Hvis du har skiftende partnere, eller
din partner har det, er det vigtigt, at du
bruger kondom sammen med spiralen.**

Pessar

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

I disse tilfælde er pessar særlig velegnet:

- Du kan ikke tåle eller bruge prævention med hormoner og kan heller ikke bruge spiral.



Sådan bruger du pessar

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 i brugsanvisningen hvordan, og øv dig nogle gange, indtil du bliver sikker. Går der mere end 2 timer, fra du har sat pessaret op, til du har samleje, skal du sprøjte ny sæddræbende creme 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.

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

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

PESSAR

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



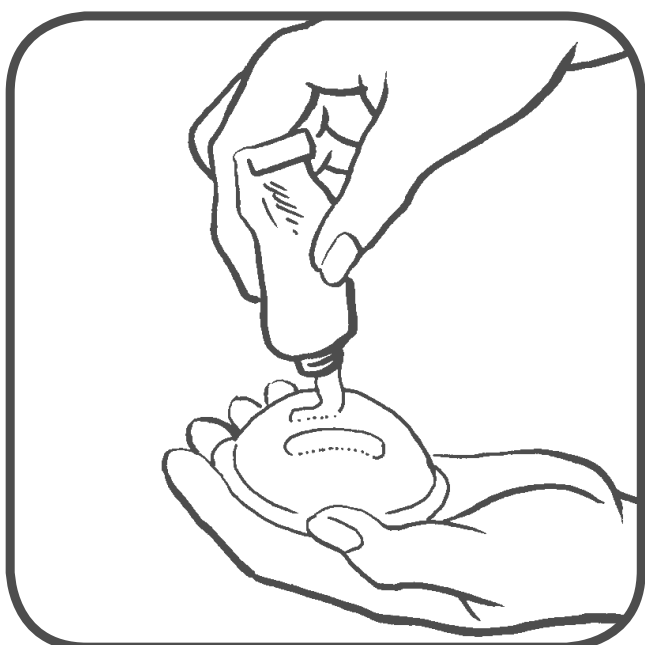
PESSAR

Ulemper

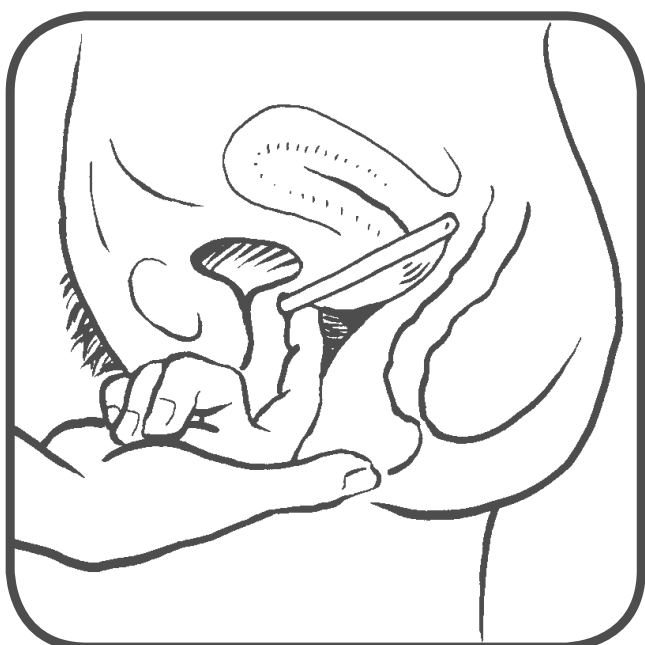
- Du skal huske at sætte pessaret op før samleje. Husk også sæddræbende creme.
- Du skal indføre ekstra creme, hvis I går i seng sammen igen hurtigt efter.
- Pessaret egner sig ikke til piger, der er overfølsomme overfor gummi eller sæddræbende creme.



Sådan sætter du pessaret op



Smør pessaret med sæddræbende creme på begge sider og på kanten og før pessaret ind gennem skedeindgangen.



Skub det opad og bagud. Skub med en finger den forreste kant op bag ved kønsbenet.

Hvis du har glemt at bruge pessaret, har du brug for [nødprævention](#).

HUSK AT ...

**- pessar ikke beskytter mod
sexsygdomme.**

**Hvis du har skiftende partnere, eller
din partner har det, er det vigtigt, at du
bruger kondom sammen med pessaret.**

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 er alligevel stor. Så hvis du har brugt en af de usikre metoder, har du bagefter brug for nødprævention. Og så kunne du jo lige så godt have anskaffet et 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.

(Såkaldt) sikre perioder

Sikre perioder betyder, at man undgår samleje i de dage i pigens cyklus, hvor der er størst risiko for at blive gravid – dvs. 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.

HVIS DET GÅR GALT

Nødprævention

Hvis I lige efter et samleje får mistanke om, at 'det er smuttet' med præventionen, har I brug for nødprævention. Der findes to former for nødprævention.

Spiral som nødprævention

Pigen kan hurtigst muligt få sat en kobberspiral op hos lægen. Det skal ske senest 5 dage efter det ubeskyttede samleje. Spiralen forhindrer, at et befrugtet æg sætter sig fast i livmoderen og udvikler sig til et foster. Der findes spiraler, der kan anvendes af helt unge, der ikke har været gravide, se [Hormonspiral](#).

Spiralen kan blive siddende som almindelig prævention i typisk 3 til 5 år, afhængigt af typen. Fordelen ved denne form for nødprævention er, at den både virker nu og fremover.



Piller som nødprævention

Der er to typer nødpræventions-piller, der kan købes uden recept. Den ene type kan tages indenfor 3 døgn efter det ubeskyttede samleje. Den anden type virker i 5 døgn efter det ubeskyttede samleje.

Tag pillerne hurtigst muligt, helst indenfor det første døgn efter samlejet, og læs brugsanvisningen grundigt. Det er en god idé at tage en graviditetstest 3 uger efter samlejet.

Tal med lægen om fremtidig sikker prævention. Nødprævention er kun en nødløsning. Nødprævention beskytter ikke mod seksygdomme. I er heller ikke beskyttet mod den graviditet, der kan opstå, hvis I har ubeskyttet samleje, efter pigen har taget pillerne.



Gravid?

Pigen kan være gravid:

- Hvis I har haft sex uden prævention.
- Hvis hendes menstruation ikke er kommet, og hun er gået nogle dage over tiden.

Du kan som pige finde ud af, om du er gravid ved at købe en graviditetstest, fx på et apotek eller i et supermarked. Læs brugsanvisningen nøje, før du bruger testen.

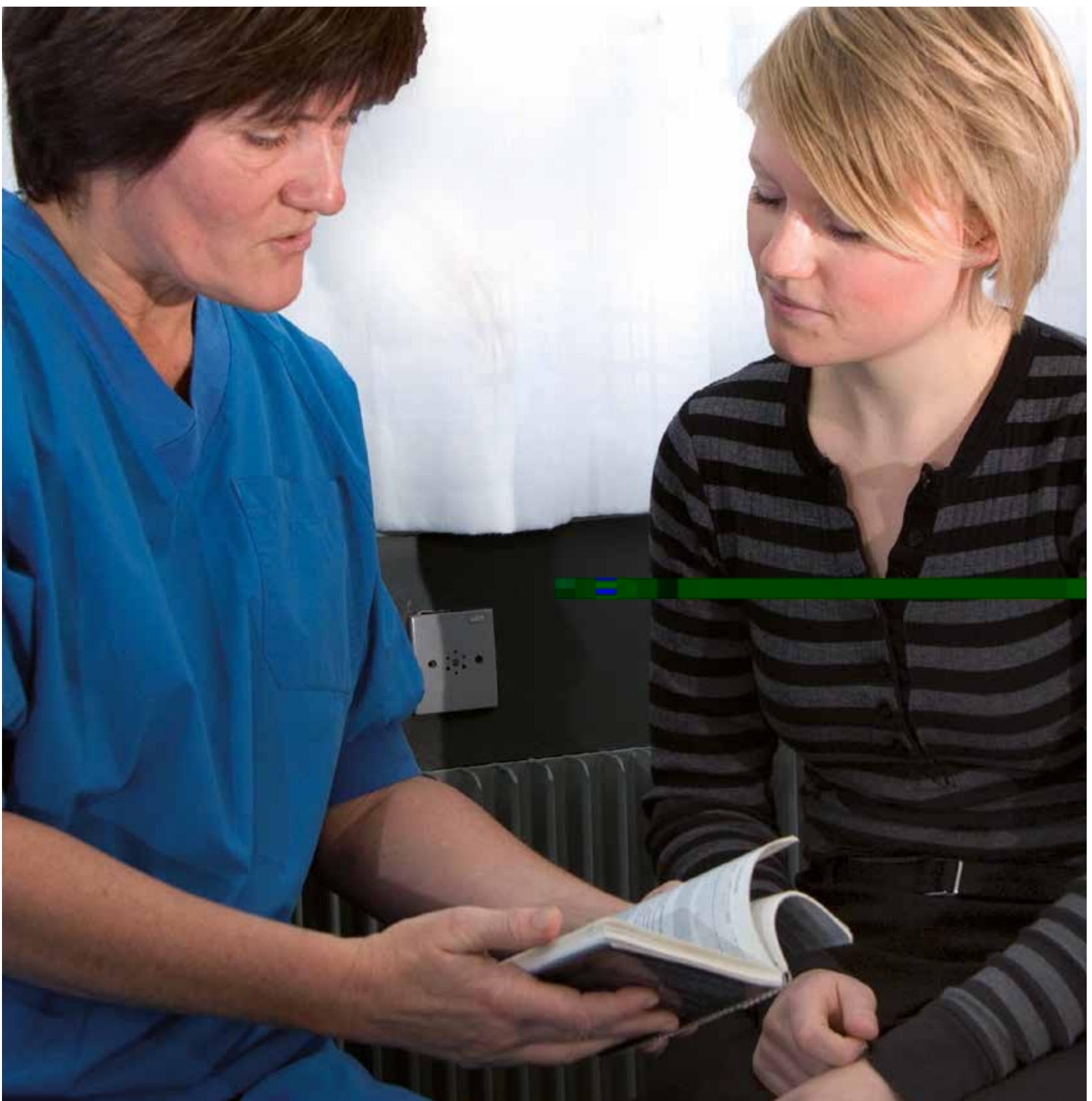
Hvis du er gravid, er det vigtigt at komme til lægen hurtigt. Lægen er vant til at rådgive unge i din situation. Lægen har tavshedspligt.



Hvis du er gravid og overvejer at beholde graviditeten, er det også vigtigt, at du hurtigt taler med din læge, dine forældre, din kæreste og din lærer eller studievejleder om, hvilke muligheder du har og hvilken støtte, du kan forvente.

Hvis du er gravid og overvejer abort, [kan du læse mere her](#).

Hvis du ikke er gravid: Gå til lægen alligevel. Lægen kan hjælpe dig med prævention, så du ikke kommer i samme situation igen.



Abort

Hvis en pige er blevet gravid og ikke ønsker at få barnet, kan hun få foretaget en abort.

En abort skal foretages inden udgangen af 12. graviditetsuge, hvor der er 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?

Beslutningen om abort kan være svær. Det er vigtigt at tale med én, du har tillid til – din kæreste, dine forældre eller en veninde.

Skynd dig til lægen. Her kan du få en støtte-samtale. Det har du krav på.

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

To metoder

Der findes to abort-metoder:

Medicinsk abort foregår ved, at du får to slags medicin. Først medicin, der får graviditeten til at stoppe, og 1-2 dage efter medicin, der får livmoderen til at tømme sig. 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.

UNDERLIVS- UNDERSØGELSE

Som regel tager en underlivsundersøgelse kun et par minutter.

Sådan foregår den

Pigen skal ligge på et undersøgelsesleje, hvor hun kan ligge med benene ud til siden.

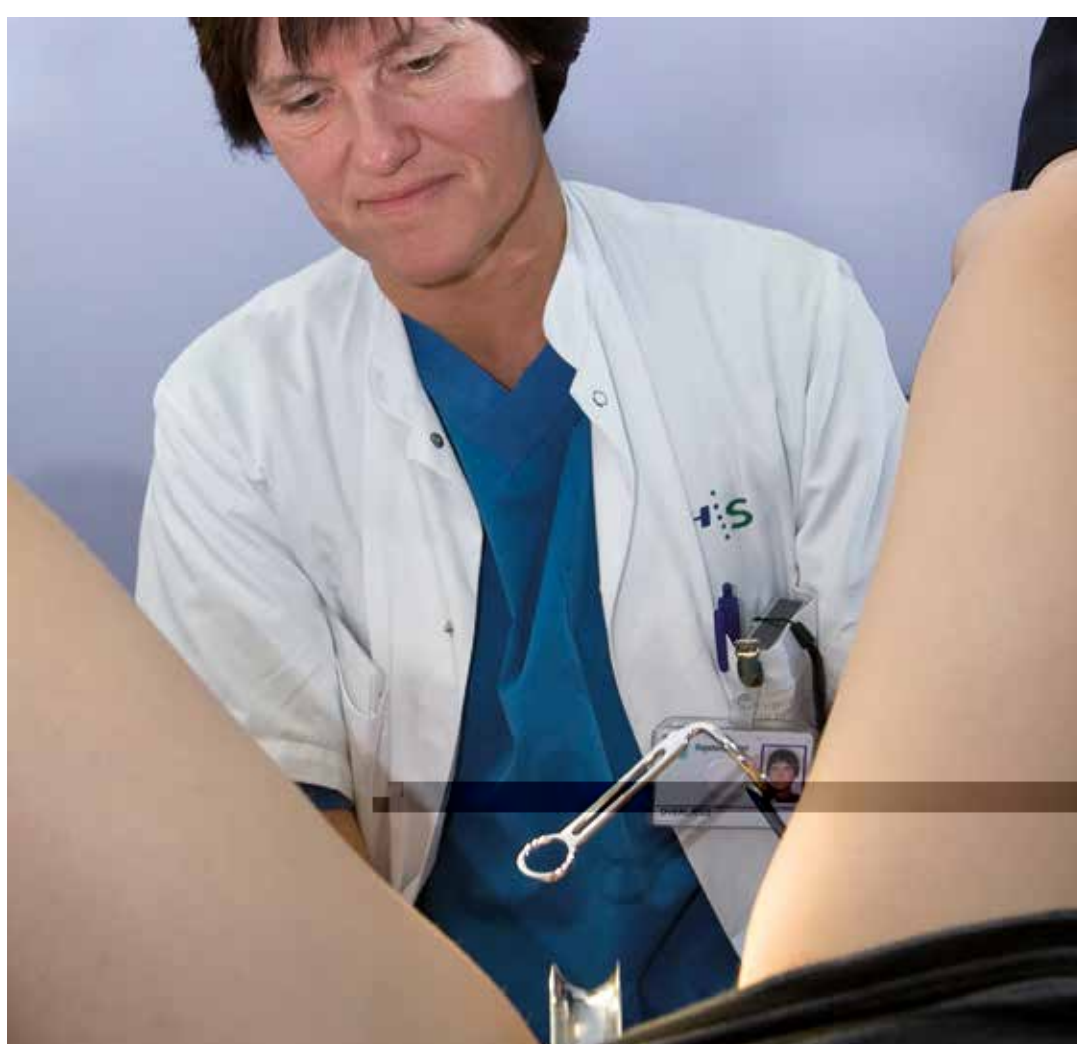
Lægen undersøger dig først udvendigt, og fører derefter et instrument forsigtigt ind i skeden, så livmoderhalsen kan ses. Det kan godt spænde lidt, men det plejer ikke at gøre ondt. Lægen kan tage en prøve med en vatpind for at tjekke, om du har en klamydiainfektion.

Til sidst føler lægen på underlivet både indvendigt og udvendigt. Lægen føler størrelsen af din livmoder, og hvis du er gravid, kan lægen skønne nogenlunde, hvor langt du er henne. Det er også overstået på et øjeblik.

Hvis det er første gang

Alle, der 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.



SEXSYGDOMME

Sikker sex

Kondom beskytter effektivt mod de fleste sexsygdomme, når kondomet bruges under hele samlejet. Ved nogle sexsygdomme er smittefaren mindre, hvis man bruger kondom. Men kondomet beskytter kun det område, det dækker.

Det gælder om at undgå direkte hudkontakt imellem dine og din partners slimhinder i skede, endetarm eller mund. Det er også vigtigt, at der ikke kommer sæd eller skedeseekret ind i hinandens kroppe.



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.

Alle kan være uheldige at få en sexsygdom, hvis de har sex med andre. Man kan have en sexsygdom uden at vide det.

Gå til læge, hvis du er i tvivl, om du er smittet. Sexsygdomme kan behandles. Din partner skal også behandles, hvis han/hun er smittet.

Bliv tjekket

Bliv tjekket hos lægen, hvis du tror, du kan have en seks sygdom. Dine fordele ved at gå til lægen:

- Du kan blive behandlet.
- Du undgår, at seks sygdommen bliver værre, og du får flere gener.
- Der er større chance for, at du bevarer evnen til at få børn senere hen.
- Du giver ikke smitten videre til andre.



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:

- • •

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, på livmodermunden, omkring endetarmsåbningen og ved skeden.

Hos drenge ses 'vorterne' på penis, på pungen eller 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 måneder eller 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.



Kønsvorter ...

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.

Mycoplasma genitalium

Mycoplasma genitalium er en ret ny sexsygdom. Alligevel er den allerede temmelig udbredt. Man regner med mellem 8.000 og 10.000 nye tilfælde hvert år.

Man ved endnu ikke med sikkerhed, om mycoplasma genitalium kan nedsætte kvinders evne til at få børn.

Mycoplasma er en bakterie, som kan give samme symptomer som klamydia. Hos kvinder er det udflåd og smerter i underlivet. Hos mænd er det typisk svie i og udflåd fra urinrøret.

Mycoplasma er let at behandle med antibiotika. Tal med din læge om at blive undersøgt, hvis du har mistanke om mycoplasma.

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.

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 forkølelsessår om munden eller sår på kønsdelene. Hvis du har forkølelsessår 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 forkølelsessår.

Du kan købe creme mod herpes og lokalbedøvende creme på apoteket.

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 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 sexsygdomme, som er mere udbredt. Brug [sikker sex](#).

Hiv findes især i blod, sæd og skedeseekret. 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 bivirkninger og skal vare livet ud.

HPV

HPV er en stor gruppe virus, der smitter ved ubeskyttet sex. HPV (human papillomavirus) er meget udbredt og giver ikke altid symptomer. Infektionen forsvinder ofte af sig selv efter 8-12 måneder.

Men nogle typer af HPV-virus smitter, så der udvikles kønsvorter. Andre typer kan give celleforandringer i livmoderhalsen, som på langt sigt kan føre til livmoderhalskræft.

Piger kan få gratis HPV-vaccination, indtil de fylder 15 år. Det er dog foreslået at rykke aldersgrænsen højere op. Spørg din læge, om du har ret til gratis HPV-vaccination.

Gonoré

Gonoré skyldes en bakterie og kan behandles med antibiotika.

Tegn på gonoré er svie, når du tisser, udflåd fra urinrøret hos drenge 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, medmindre han har tegn på candida-infektion.



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 skede-åbningen.

Skedekatar skyldes, at de normale bakterier i skeden er erstattet af andre bakterier.

Skedekatar behandles med piller eller med creme, der anbringes i skeden. Kæresten skal ikke behandles.



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.



KROPSLEX

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

Bryster

Bumser

Erektion

Homoseksualitet

Hormoner

Hygiejne

Hårvækst

Kønsorganer

Lægen

Mad og motion

Menstruation

Onani

Orgasme

Seksuel debut

Stemmen

Sædafgang

Udflåd

Udvikling

Vægt

Vækst

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, som 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 kan ske 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.

Pigers reaktion på seksuel stimulation er lidt anderledes end drenges. Klitoris – som svarer til drengens penis – kan vokse en smule.

Men størst reaktion er der indvendigt, idet skedevæggen begynder at producere slim, så der bliver fugtigt i skeden og i skridtet.

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, som 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

Størrelsen af penisser varierer meget. I slap tilstand måler penis på oversiden fra spidsen til roden ca. 7-12 cm. Men når penis bliver stiv, vokser den til ca. 10-20 cm. Nogle er mindre, andre større det er normalt.

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.

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 drengen søge 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.



Kønsorganer ...

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 ses i skridtet de ydre og indre kønslæber. Fortil er en hudfold, som delvist dækker klitoris. Så kommer urinrørsåbning og skedeindgang. Bagtil er mellemkødet og til sidst endetarmsåbningen.

Det er helt normalt, at de inderste kønslæber er længere end de yderste. Ofte har højre og venstre kønslæber forskellige størrelser. Fortil, hvor kønslæberne mødes, sidder klitoris og gemmer sig under en hudfold. Den har, som drengens penis, et skaft og et hoved blot meget mindre. Hovedet er på størrelse med en ært eller lidt mindre og er meget følsomt. Ved seksuel stimulation svulmer klitoris lidt og kan føles tydeligere.

Lægen

Din praktiserende læge (samt 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.praeventionsguide.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 tilfører 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 befrugt, dør den. Nogle dage senere bliver ægcellen udstødt sammen med slimhinden i livmoderen. Det er menstruationen.



Menstruation ...

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 eller på apoteket.



Menstruation ...

At bløde eller ikke bløde?

Hvis du bruger p-piller, p-ring eller p-plaster, har du mulighed for at udskyde din menstruation. Du kan blot springe pausen over og fortsætte direkte med en ny pakning.

Der gælder dog 2 vigtige regler:

1. Du må aldrig have mindre end 21 dage i træk med p-piller, p-ring eller p-plaster.
2. Du må aldrig have mere end 7 dage med pause.

Begge dele kan føre til, at du ikke er beskyttet imod graviditet.

Tal med lægen, hvis du bliver i tvivl om, hvordan du udskyder eller regulerer din menstruation.

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.

Orgasme

Orgasme er betegnelsen for en udløsning, der ofte kommer, når man er tilstrækkeligt seksuelt stimuleret.

Hos drenge følger der en sædudløsning med orgasmen.

Hos piger varer ophidselsesfasen ofte længere end hos drenge, og de behøver længere tids stimulation. Klitoris er et uhyre følsomt organ, så det er vigtigt, at berøringen ikke er direkte og hårdhændet, da det kan gøre ondt.

De fleste drenge opnår forholdsvis let og hurtigt orgasme. Det er derimod meget forskelligt, hvor let piger har ved at få orgasme. Nogle piger kan få det alene ved seksuelle fantasier eller let stimulation af klitoris, vagina (skede) og bryster.

For andre kræver det længere seksuel stimulering. Mange piger lærer at få orgasme, hvis de øver sig ved at onanere. Så ved de, hvad der skal til og kan vise det til partneren.

Seksuel debut

Mange unge er 16-17 år, når de starter med at have sex – men der er store variationer.

Ca. 6 % af de 24-årige har endnu ikke haft sex med en partner.

Lad være med at fokusere på din alder og seksuelle debut. Hvis du ikke har haft sex endnu, og du gør det til et problem, kan det komme til at fylde for meget, og så kan det blive akavet.

Nyd livet og samværet med dine venner.
Hav sex, når det føles naturligt og rigtigt.

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 samleje.

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.

Det 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 renses 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 rigtig 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.

Din PRÆVENTIONSGUIDE – MOBIL

© Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen 2017

1. udgave, 1. oplag, 2017

ISBN (elektronisk version): 978-87-93213-63-0

Manuskript og redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning efter forelæg af den trykte udgave.

Fagredaktion:

Henri Goldstein, speciallæge i gynækologi & obstetrik, dr. med., cand. mag.

Foto:

Patrick Sheándell O'Carroll / PHOTOALTO

Katarzyna Bialasiewicz, katielittle25, vadimguzhva, vchal, areeya_ann, mraoraor, Nastco, MihaPater, Camrocker, Lalocracio, XtockImages, AntonioGuillem, ajr_images / ISTOCK

ANJO PHOTO

Tegninger/ikoner:

Møllers Grafisk tegnestue, Hans Møller /

Graphic Vision / Foci / Peter Dyrvig Grafisk Design

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Din PRÆVENTIONSGUIDE – MOBIL er er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra

TrygFonden

E-bogen kan downloades gratis fra www.kfsbutik.dk