När det börjar bli dags att närma sig varandra igen så finns det många sätt att skydda sig på. Det viktiga är att man känner sig trygg och säker med sitt preventivmedel.

NÄR LUSTEN VAKNAR IGEN

Kanske känns det som om tillvaron med läckande bröst, nattvak och kolikskrik räcker som preventivmedel. Men när lusten så småningom kommer tillbaka dyker frågan om preventivmedel upp. För det som funkade före graviditeten kanske inte alls känns bra längre…

Text: **Anna Wahlberg** Foto: **Scanpix** Faktagranskat av **Therese Zetterqvist Eriksson**, barnmorska

När **Brittmarie Berg**, legitimerad barnmorska på Södra Torgets Barnmorskemottagning i Borås, träffar nyblivna mammor som har börjat tänka på preventivmedel igen, brukar hon börja med att fråga vilket preventivmedel kvinnan använt tidigare.

Samtidigt som många kvinnor är nöjda med det preventivmedel de använde innan de fick barn och vill fortsätta med det, finns det andra som vill veta vilka alternativ som finns.

– Spiral till exempel, är ett preventivmedel som få kvinnor använt innan de fött barn. Nu kan det kanske vara intressant.

Under amningstiden ska man inte använda kombinerade hormonpreparat såsom p-piller, p-ring och p-plåster, eftersom de påverkar modersmjölken.

Hur viktig är säkerheten?

Brittmarie Berg pratar också med kvinnan om hon vill ha fler barn och i så fall hur snart.

– Om paret vill låta det gå ett par år mellan barnen kan spiral eller p-stav vara bra. P-sprutan som påverkar ägglossningen på lång sikt kan också vara en möjlighet. Om man vill ha barn ganska snart igen, är p-piller ett vanligt alternativ som brukar fungera bra, eller minipiller om man ammar, säger Brittmarie Berg, som också menar att preventivmedlets säkerhet är en annan viktig sak att fundera på.

> ”Man kan behöva prova några olika typer eller märken innan man hittar ett preventivmedel som man trivs med.

– Den som absolut inte vill bli gravid bör välja ett säkert preventivmedel där risken för glömska eller slarv är minimal. Om säkerheten inte är jätteviktig är ofta kondom ett bra alternativ.

Det säkraste preventivmedlet är sterilisering. Därefter kommer p-spruta, p-stav och hormonspiral. Sedan kommer p-piller, p-plåster, p-ring och minipiller följt av kopparspiral. De så kallade barriärmetoderna, kondom och pessar är alla mindre säkra än de hormonbaserade preventivmedlen. Minst säkra är de naturliga metoderna såsom p-dator, säkra perioder och avbrutet samlag.

– För att amning ska vara en säker preventivmetod krävs att barnet fullammas och att det inte går mer än tre–fyra timmar mellan amningarna, att barnet är under 6 månader och att mensen inte kommit tillbaka.

Finns mycket att välja på

Valet av preventivmedel är en smaksak, menar **Therese Zetterqvist Eriksson**, legitimerad barnmorska på Sesammottagningen, Hudkliniken på Danderyds sjukhus.

– En del kvinnor vill absolut inte ha något kvar i kroppen: då är spiral, p-stav och p-ring inget alternativ. Andra vill inte ha preventivmedel som innehåller hormoner. Då kan man välja mellan kopparspiral, kondom, p-dator och pessar.

En tredje grupp kvinnor är de som inte vill behöva tänka på sitt preventivmedel. De vill slippa komma ihåg att ta en tablett varje dag. Och vill inte behöva byta p-ring eller p-plåster. Då kan p-stav eller spiral passa.

Therese Zetterqvist Eriksson tycker att dagens preventivmedel är bra och att det finns mycket att välja på.

– Ibland kan man behöva prova några olika typer eller märken och leta sig fram till ett preventivmedel som man tycker om och trivs med. Då behöver man ett bra stöd från sin barnmorska, säger Theres Zetterqvist Eriksson.

En del kvinnor oroar sig för den ökade risken för blodpropp som kombinerade hormonpreparat som p-piller, p-ring och p-plåster medför. Då kan det vara viktigt att veta att risken att drabbas är mycket liten. Och att det är större risk att drabbas när man är gravid, än när man äter ett kombinerat hormonpreparat.

Men har man en nära anhörig som i unga år (före 50 år) haft en blodpropp bör man ändå hitta en annan typ av preventivmedel.

Även kvinnor som tidigare drabbats av bröstcancer, som är kraftigt överviktiga eller som är över 35 år och storrökare avråds från kombinerade hormonpreparat

Viktigt att känna sig trygg

De kombinerade preventivmedlen har också fördelar. Såsom att risken för vissa typer av underlivscancer minskar. För flertalet kvinnor minskar också mensen och menssmärtorna.

Om man helt vill undvika biverkningar finns de naturliga eller alternativa metoderna. Dit räknas bland annat avbrutet samlag och säkra perioder.

– De alternativa preventivmetoderna är egentligen inget jag direkt tar upp, de flesta är intresserade av de säkrare metoderna, säger Therese Zetterqvist Eriksson. Men är det något som kvinnorna själva frågar om så berättar jag gärna.

Många par upplever att sexlivet under småbarnsåren kan kännas problemfyllt. Man kanske känner sig trött och tycker sig sakna tid och möjligheter. Då är det viktigt att man känner sig trygg och säker med sitt preventivmedel så att det inte blir något som krånglar till samlivet ytterliggare.

Therese Zetterqvist Eriksson och Brittmarie Berg är ändå eniga om att det viktigt att återuppta samlivet. Brittmarie Berg brukar uppmana kvinnorna hon möter på mottagningen att inte vänta för länge.

Och det finns vissa knep som kan kan underlätta.

– Sex med sköra slemhinnor kan vara en riktig pina, säjer Therese Zetterqvist Eriksson. Därför brukar jag rekommendera nyblivna mammor att prova glidmedel. Det är helt klart underskattat! ■

”SEX ÖKAR SEXLUSTEN”

Ju mer man är nära varandra i ett förhållande, desto närmare varandra vill man vara också i framtiden.

– Närhet föder närhet, helt enkelt, säger **Anette Hamrelius**, kurator och socionom.

Men det behöver inte alltid handla om sex.

Sluta inte vara nära varandra, säjer Anette Hamrelius, socionom och kurator på Sesammottagningen, Hudkliniken på Danderys sjukhus. Sexlivet är en viktig del av ert gemensamma liv, och det hjälper även till att upprätthålla parrelationen och vi-känslan.

Här är hennes tips för samlivet med ett nyfött barn och under de hektiska småbarnsåren:

VÄNTA INTE FÖR LÄNGE. Prova även om det känns lite främmande. Väntar man för länge kan det kännas svårt att hitta tillbaka.

PRATA MED VARANDRA. För de allra flesta är det en stor omställning i livet att få barn. Bli en positiv egoist! Berätta för din partner vad du vill och inte vill, var lyhörd och försök mötas så att båda tycker det känns bra.

SÄNK PRESTATIONSKRAVEN. Tidigare fanns kanske både lust och ork för romantiska middagar, långa förspel och penetrerande samlag. Nu kan en snabbis medan barnen sover middag, självtillfredsställelse eller gemensam onani vara gott nog. Sex måste inte heller vara jämbördigt varje gång: Ibland kan det räcka med att ta emot eller ge sin partner tillfredställelse.

NÄRHET FÖDER NÄRHET. Lusten ökar alltså när man har sex. Den kommer (oftast!) inte som en blixt från klar himmel, utan är något man kan behöva jobba på. Sexlivet behöver både tid, utrymme och engagemang.

DRA NER PÅ KRAVEN. Många vill både göra karriär på jobbet, ha ett perfekt hem, hinna med träning och ett rikt socialt liv. Inte konstigt då att känna att man inte har någon ork kvar för sex. Dela på ansvaret hemma. Kanske var en blombukett en kärlekshandling förut, nu kan det vara att röja upp i köket eller natta barnen medan partner får en stunds egentid. Minskad stress och press ger utrymme för lusten att växa.

TESTA GLIDMEDEL! Efter förlossningen och under amning är slemhinnorna sköra, då kan glidmedel underlätta. För många är glidmedel en positiv erfarenhet för resten av livet. ■

Från p-piller till kondom – 16 metoder att skydda sig – vänd ▸▸▸

16 metoder att skydda sig

PREVENTIVMEDEL

För den som vill undvika att bli gravid finns det en uppsjö av metoder. Vissa ger biverkningar, andra inte.

Vilket preventivmedel man använder beror på många saker. En del vill slippa tänka på att skydda sig över huvud taget, då kan till exempel en spiral som ”håller” i fem–tio år vara smart.

Andra lever ett regelbundet liv och har inga problem med att ta p-piller vid samma tidpunkt varje dag.

Känner man ovilja mot att stoppa i sig hormoner är däremot p-piller kanske inte något bra alternativ.

Läs på om de olika metodernas för- och nackdelar innan du bestämmer dig för vad som passar just dig.

METOD	FUNKTION	SÄKERHET	FÖRDELAR	NACKDELAR	BIVERKNINGAR	PRIS	ÅSIKTER FRÅN ANVÄNDARE:
P-piller	Innehåller östrogen och gestagen, kallas därför kombinerade p-piller. Förhindrar befruktning på flera sätt: ägglossningen förhindras, slidsekretet blir så segt att spermierna inte kan tränga in i livmodern och livmoderslemhinnan påverkas så att ett befruktat ägg inte kan fastna. En tablett tas dagligen i tre veckor. Fjärde veckan får man en mensliknande blödning. Finns flera sorter med olika sammansättning. Om man påverkas av biverkningar kan man prova att byta preparat.	Mycket god.	Mindre och smärtfriare mens. Minskar risken för cancer i livmoderslemhinnan och äggstockarna.	Ökad risk för blodpropp. Skyddet påverkas vid kräkningar och diarré. Säkerheten förloras om man glömmer eller slarvar med att ta sin tablett varje dag. Det kan ta upp till fyra månader innan ägglossning sker när man slutat med p-piller.	Illamående, bröstspänningar och mellanblödningar.	280–1 000 kr/år.	**Petra:** ”Jag hade fruktansvärda menssmärtor tidigare. Sedan jag började med p-piller har jag inga problem alls med det.”
P-plåster	Ett 5x5cm stort plåster som innehåller samma hormoner som kombinerade p-piller placeras på huden. Plåstret byts en gång i veckan i tre veckor. Fjärde veckan är man plåsterfri och då får man en mensliknande blödning.	Mycket god.	Skyddar även vid diarré och kräkningar. Man behöver inte ihåg att ta en tablett varje dag.	Plåstret får inte lossna från huden. Ökad risk för blodpropp.	Bröstspänningar och hudirritationer.	ca 1 000 kr/år.	**Camilla:** ”Suveränt! Vi hade p-piller tidigare och det glömde jag jämt att ta. Jag märker inte av några biverkningar alls.”
P-ring	En mjuk plastring innehållande samma hormoner som kombinerade p-piller sätts in i slidan. Efter 3 veckor tas den ut och man får en mensliknande blödning. En vecka senare sätts en ny ring in. Känner man av ringen under samlag kan den tas ut med skydd upp till tre timmar.	Mycket god.	Jämnare hormontillförsel än p-piller. Man slipper komma ihåg att ta en tablett varje dag. Påverkas inte av diarré och kräkningar.	Ökad risk för blodpropp.	Humörsvängningar, minskad sexlust, bröstspänningar.	ca 1 100 kr/år.	**Hanna och Ari:** ”Vi är jättenöjda. Fast ibland känns det oroligt att den innehåller hormoner…”
Kopparspiral	En T-formad plaststomme lindad med koppartråd sätts in i livmodern av en barnmorska eller gynekolog. Eftersom det utsöndras koppar påverkas miljön i slidan så att befruktning inte kan ske.	Mycket god.	Kan sitta kvar i fem eller tio år. Direkt efter att den avlägsnats kan man bli gravid.	Ökad risk för underlivsinfektioner. Sätts in och tas ut av barnmorska/gynekolog.	Mer mens och mensvärk.	Gratis	**Sanna och Patrik:** ”Vi är jättenöjda. Innehåller inga hormoner och så slipper vi att tänka på preventivmedel!”
Hormonspiral	Spiral som utsöndrar små doser av hormonet gestagen (samma som i minipiller) sätts in i livmodern av barnmorska eller gynekolog. Hormonet påverkar dels slidsekretet så det blir ogenomträngligt för spermierna, dels livmoderns slemhinna så att ett befruktat ägg inte kan få fäste.	Mycket god.	Kan sitta i fem år. Mensen blir glesare och kan upphöra. Mindre hormondos än minipiller, p-stav och p-spruta. Kan användas vid amning.	Hormonpåverkan. Sätts in av barnmorska/gynekolog.	Förändrade mensblödningar, bröstspänningar, illamående.	1 000 kr (kan sitta i fem år. Om spiralen tas ut i förtid får man halva summan åter).	**Anna-Lena och Niklas:** ”Superbra. Vi är inne på vår andra spiral. Anna-Lena slipper mensen och märker inte av några biverkningar.”
Minipiller/ mellandoserade gestagenpiller	Innehåller hormonet gestagen som gör slidsekretet tjockt och ogenomträngligt för spermierna och påverkar livmoderslemhinnan så att befruktning ej kan ske. Mellandoserade gestagenpiller innehåller högre dos än minipiller, vilket även hämmar ägglossningen.	Minipiller: God. Mellandoserade gestagenpiller: Mycket god.	Kan användas vid amning. Ger ingen ökad risk för blodpropp.	Det kan ta 4 månader efter att man slutat med minipiller innan ägglossningen sker. En del får oregelbunden mens, vilket kan skapa osäkerhet vid graviditet. Minipiller måste tas samma tid varje dag, mellandoserade gestagen pillret har en glömskemarginal på tolv timmar.	Oregelbunden eller utebliven mens, huvudvärk, viktökning	400–700 kr/år.	**Malin och Jocke:** ”Helt okej. Eller inte förresten. För det är så himla kinkigt att ta minipillren vid rätt tid. Vi får ändå alltid använda kondom.”
P-stavar	En eller två små silikonstavar innehållande gestagen (samma hormon som minipiller) sätts in på undersidan av överarmen, under lokalbedövning. Kan sitta kvar i tre eller fem år beroende på sort.	Mycket god.	Möjligheten att bli gravid återkommer någon månad efter att stavarna tagits bort. Man slipper biverkningar man kan få av östrogen. Kan användas när man ammar.	Sätts in och tas ut av barnmorska/gynekolog.	Oregelbundna mensblödningar, viktökning och bröstspänningar	ca 1 000 kr (kan sitta i tre år).	**Elin och Mikael:** ”Det verkade så skönt att slippa tänka på preventivmedel under flera år. Men nu har Elin haft blödningar i flera månader, så vi tycker det är helkasst.”
P-spruta	Var tredje månad ges en injektion av en barnmorska. Den innehåller en stor dos gestagen (betydligt mer än minipiller, p-stav och hormonspiral) som gör att ägglossningen uteblir.	Mycket god.	Man behöver bara tänka på sitt preventivmedel var tredje månad.	Det kan ta sex till tolv månader innan ägglossningen kommer tillbaka efter att man slutat med sprutorna, en nackdel om man snabbt vill bli gravid efter att ha upphört med sitt preventivmedel. Inget för spruträdda. Beroende av barnmorska/gynekolog för injektionen.	Ökad risk för benskörhet då p-sprutan kan kalka ur skelettet. Mensen kan minska eller utebli. Viktuppgång, nedstämdhet, minskad sexlust.	100 kr/spruta.	**Denise och Robert:** ”Det fungerar bra. Men vi ska nog sluta för vi funderar på ett syskon till Loke.”
Akut p-piller	Ett alternativ om man haft oskyddat sex, kondomen gått sönder eller om man glömt sitt p-piller. En tablett tas senast 72 timmar efter samlaget, ju förr desto bättre.	God. Men en befruktning som redan skett avbryts inte. Därför inte helt säker.	Kan göra så att kvinnan slipper genomgå en abort.	Påverkar kroppen. Ska ej användas mer än en gång per månad.	Magsmärtor, illamående, kräkningar	160 kr/behandling (receptfritt på apoteket).	**Nadia och Jens:** ”Vi använde det en gång när Tim var 6 månader, vi ville inte ha barn så tätt. Nu har vi hormonspiral i stället.”

▶▶▶

NATURLIGA METODER

METOD	FUNKTION	SÄKERHET	FÖRDELAR	NACKDELAR	BIVERKNINGAR	PRIS	ÅSIKTER FRÅN ANVÄNDARE:
Avbrutet samlag	Mannen drar ut sin penis ur slidan när han känner att utlösningen är på väg.	Dålig. Men bättre än ingen metod alls.	Naturlig och billig.	Osäkerheten. Kvinnan kan inte påverka säkerheten. Ingen metod att rekommendera om man absolut inte vill bli gravid.	Inga.	Gratis.	**Lotta och David:** ”Smidig metod som funkar ganska bra. Vi är medvetna om metodens begränsningar, men en graviditet är ingen katastrof. Ibland använder vi kondom.
Säkra perioder, kallas också rytmmetoden	Genom att räkna dagarna i menscykeln väljer man att ha samlag när risken är som minst att bli gravid (säker period). Tre dagar före och ett par dagar efter ägglossning räknas som osäkra. Dessa dagar bör man undvika samlag eller använda annat preventivmedel, till exempel kondom. Genom att även studera slidsekretet under menscykeln (Billingsmetoden) för att avgöra när ägglossning sker, ökar säkerheten jämfört med att bara räkna dagar.	Osäker. Men bättre än ingen metod alls.	Naturlig och billig.	Även om mensen är regelbunden kan ägglossningen vara oregelbunden. Det gör metoden osäker.	Inga.	Gratis.	**Pia:** ”Jag känner min kropp jättebra, så jag vet när jag har ägglossning. Det känns skönt att slippa ta en massa hormoner.”
P-dator	En liten dator analyserar hormonhalten i morgonurinen åtta gånger per menscykel. Röd signal visar om man bör avstå från samlag alternativt använda preventivmedel. Grön signal betyder att man kan ha sex utan preventivmedel.	Rätt använd är säkerheten god.	Naturlig. Kan omvänt användas när man vill bli gravid.	Omständig. Dyr. Kräver regelbunden mens.	Inga.	Startförpackning 895 kr. Därefter testtickor 150 kr/månad.	**Anya och Anders:** ”P-datorn funkar utmärkt för oss. Men man måste göra som datorn säjer. Om den visar rött så får man inte ha sex utan preventivmedel. Det är Melvin bevis för. Haha!”
Amnings-metoden	För att amning ska vara en säker preventivmetod krävs att barnet fullammas och att det inte går mer än tre-fyra timmar mellan amningarna. Kvinnan får inte ha fått tillbaka sin mens och barnet måste vara under sex månader.	God. Rätt använd är det en säker metod upp till sex månader efter förlossningen.	Enkel, praktisk och billig	Om barnet får tillägg ibland eller amningstillfällena glesas ut är det ingen säker metod.	Inga.	Gratis.	**Kristin och Peo:** ”Just nu fungerar det bra när Alma är liten. Men vi vill ändå ha något säkrare, så vi ska så småningom använda spiral i stället.”

BARRIÄRMETODER

Kondom	Mannens enda preventivmedel, förutom sterilisering. Ett tunt gummifodral rullas på penisen innan samlaget.	God.	Lätt att få tag på. Skyddar både mot oönskade graviditeter och sexuellt överförförbara sjukdomar. Ingen hormonpåverkan.	Kan kännas störande när den ska sättas på. Vissa par tycker njutningen påverkas. Kan gå sönder om den är gammal eller om man skrapar den med vassa naglar.	Inga (förutom för gummiallergiker som då kan använda plastkondomer).	3–18 kr/st.	**Maria och Andreas:** ”Kondom är världens bästa preventivmedel! Smidigt, enkelt och naturligt. Vi fattar bara inte de som säger att det är krångligt. Vi har världens rutin på att få på den!”
Pessar	En gummikupa som tillsammans med spermiedödande medel förs in i slidan före samlaget och hindrar spermierna från att ta sig in i livmodern. Tas ut tidigast sex timmar efter samlaget. Spermiedödande medel är receptbelagt och skrivs ut av läkare.	God.	Påverkar inte kroppen.	Kräver planering. Dåligt vid spontansex.	Inga.	Pessar: 270 kr. Spermiedödande medel: 310 kr.	**Cattis och Markus:** ”Vi tycker det funkar hyfsat. Nackdelarna är att det är trist att springa iväg på toa för att sätta in den, och att den ska vara kvar så länge efteråt… Vi slarvar rätt ofta faktiskt.”

STERILISERING

Sterilisering (manlig eller kvinnlig)	En definitiv metod som innebär att man inte kan få barn för resten av livet.	Mycket god.	Inget ytterligare behov av preventivmedel.	Metoden är så gott som oåterkallelig.	Inga.	Som ett läkarbesök.	

LÄNKTIPS: p-guiden.nu, preventivmedel.nu, rfsu.se, sjukvardsradgivningen.se

KÄLLOR: P-GUIDEN.NU, PREVENTIVMEDEL.NU OCH SJUKVARDSRADGIVNINGEN.SE
FAKTAGRANSKAT AV: THERESE ZETTERQVIST ERIKSSON, LEGITIMERAD BARNMORSKA

FRÅN CYKELSLANG OCH CITRONSKIVOR TILL LATEXKONDOM OCH PESSAR

I alla tider och i alla kulturer har det funnits en önskan om att kontrollera hur många barn man ska få och när.

▶ Föregångaren till dagens kondomer uppfanns i 1300-talet i Egypten. Det var ett fodral av djurhudar och tarmar.
▶ På 1500-talet användes kondomer gjorda av linne, tarmar från svin och fiskblåsor.

▶ Enligt legenden så bad den store älskaren Casanova, som levde i mitten av 1700-talet, sina älskarinnor att placera inlägg av citroner i slidan före samlaget.

▶ Något senare, på 1800-talet, uppfann Goodyear (just det, däcktillverkaren) gummikondomen. Den var tjock som en cykelslang och blev ingen direkt succé.

▶ På 1930-talet kom latexkondomen som var både billigare, bättre och skönare. Nu kunde man välja mellan kondom och pessar om man inte ville förlita sig på amning eller säkra perioder.

▶ På 1950-talet kom plastspiralen och tio år senare, på 1960-talet, kom kopparspiralen.

▶ 1964 kom p-pillret till Sverige.

▶ På 1970-talet lanserades minipiller och p-spruta. 1985 kom p-stavarna.

▶ De senaste åren har p-ring, p-plåster och mellandoserade gestagenpiller tillkommit.

▶ Vi väntar fortfarande på ett p-piller för män. Det har vi gjort sen 1970-talet. ■■■

KÄLLOR:
PREVENTIVMEDEL.NU
RFSU.SE
KONDOMKUNGEN.SE

”Enligt legenden bad den store älskaren Casanova sina älskarinnor att placera inlägg av citroner i slidan före samlaget”