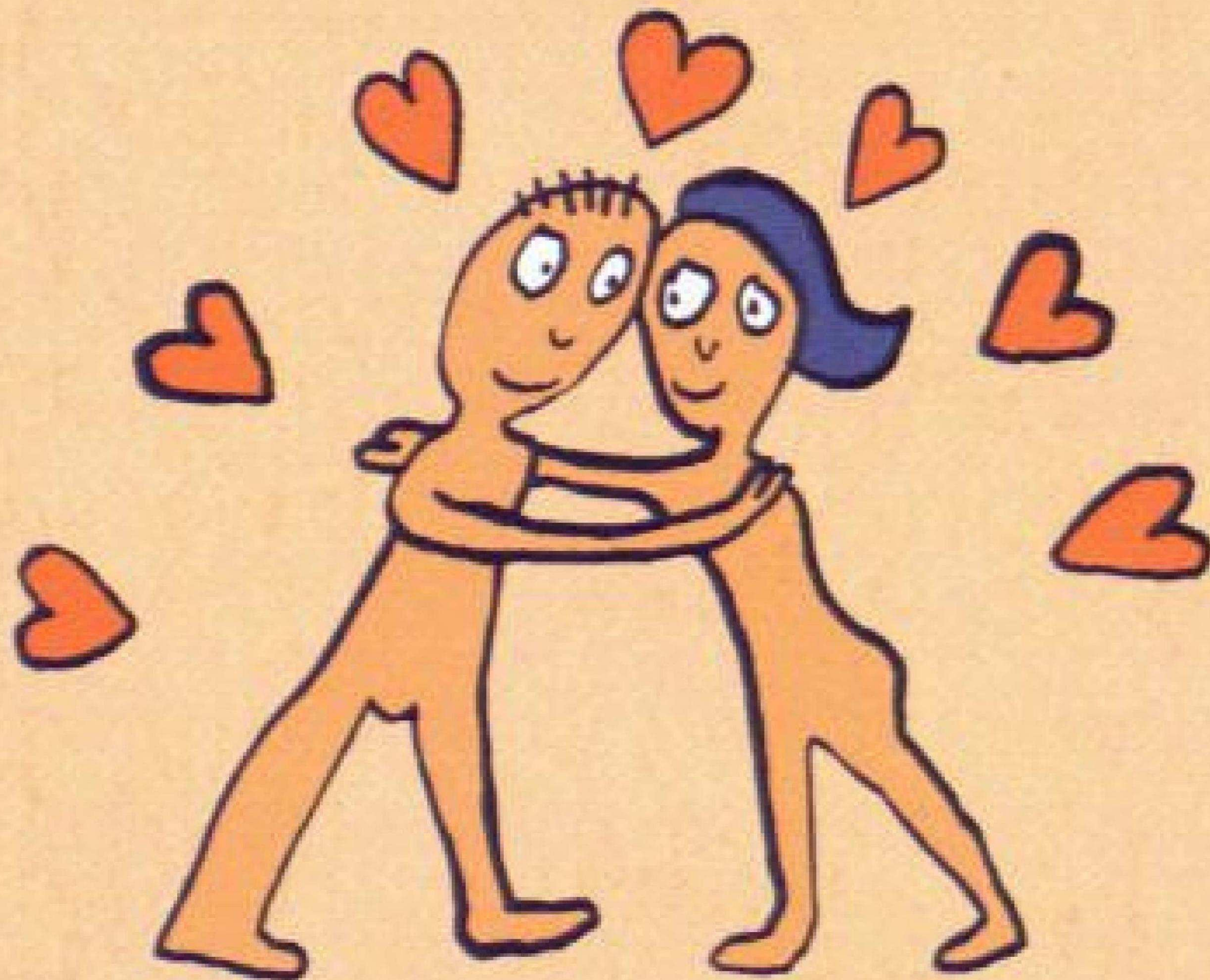




DINE SEKSUELLE RETTIGHETER

DU HAR RETT TIL:

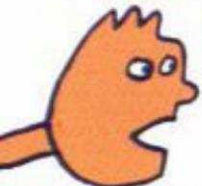
Å HA ET SEKSUALLIV

Å BESTEMME
OVER DIN EGEN
KROPP

GRATIS
PREVENSJONS-
VEILEDNING

KREVE ABORT
INNEN 12. SVANGER-
SKAPSUKE

GRATIS
SVANGERSKAPS-
KONTROLL





DU HAR RETT TIL :

GRATIS DIAGNOSE
OG BEHANDLING AV
SEKSUELT OVERFØRBARE
SYKDOMMER

HJELP OG
BEHANDLING
AV SEKSUELLE
PROBLEMER

OG PLIKTER :

DEN
SEKSUELLE
LAVALDER ER
16 ÅR

TIL Å RESPEKTERE
ANDRES GRENSER
FOR SEKSUELL
NÆRHET

Å GÅ TIL LEGE
OM DU HAR FÅTT
ELLER SMITTET NOEN
MED EN SEKSUELT
OVERFØRBAR SYK-
DOM

TIPS NÅR DU SKAL VELGE PREVENSJON

DET ER DU SOM VELGER HVA
SLAGS PREVENSJON SOM PASSER
BEST FOR DEG. DU KAN HA
ULIKE KRAV TIL PREVENSJON
I ULIKE PERIODER I LIVET

NÅR DU SKAL
VELGE KAN DET
VÆRE LURT Å
TENKE UT FRA:



SEKSUELL
LIVSSITUASJON

HVOR OFTE HAR DU
SEX OG MED HVEM?

SIKKERHET
MOT GRAVIDITET



HVOR SIKKER VIL
DU VÆRE?



BRUKS-
MÅTE

NOEN BRUKES UNDER
SAMLEIET, NOEN MÅ
DU TA HVER DAG

BIVIRKNINGER

NOEN PREVENSJONS-
MIDLER KAN HA
MINDRE BI-
VIRKNINGER
- HVOR VIKTIG
ER DET FOR DEG?



BESKYTTELSE
MOT SMITTE

KONDOM ER DET
ENESTE PREVENSJONS-
MIDDEL SOM BESKYTTER
MOT SEKSUELT OVER-
FØRBAR SYKDOM

SKIFT PREVENSJONSMETODE HVIS DU IKKE
ER FORNØYD MED DEN DU BRUKER. DU HAR
MANGE MULIGHETER Å VELGE MELLOM

HVOR SIKKERT?

PREVENSJONSMIDLER HINDRER GRAVIDITET



BRUKSMÅTE
OG BRUKERFEIL
GIR PREVENSJONS-
MIDLER ULIK
SIKKERHET

METODE**% SJANSE FOR
GRAVIDITET**

HORMONSPIRAL

0 - 0,2

STERILISERING

0 - 0,5

P-SPRØYTE

0 - 1

SPIRAL

0,3 - 1

P-PILLER

0,2 - 3

MINIPILLER

0,3 - 4

KONDOM

2 - 15

PESSAR

18

SÆDDREPENDE MIDLER

4 - 15

100% SIKKERT: INGEN SEX



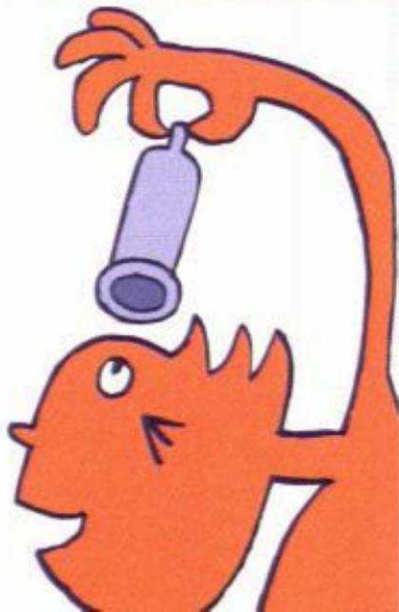
85 - 98 % SIKKER

ENESTE OG MEGET ANBEFALTE
PREVENSJONSMIDDEL FOR
GUTTER OG MENN.

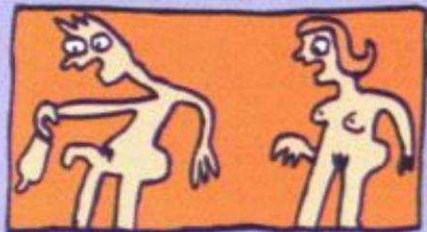


ANBEFALES
TIL ALLE MED NY
SEKSUAL-
PARTNER

SPESELT TYNT GUMMIHYLSTER
SOM ER INNSATT MED GLIDEKREM
ELLER SÆDDREPENDE KREM.



ULEMPE



KREVER FORHÅNDS-
TRENING, OFTE BRUKER-
FEIL, MÅ SITTE PÅ STIV
PENIS. BRUKES I
FORBINDELSE MED
SAMLEIE.

FORDELER

KAN BRUKES AV
NESTEN ALLE, SVÆRT
GOD BESKYTTELSE MOT SMITTE
OG UNDERLIVSBETENNELSE,
ENESTE PREVENSJONSMIDDEL

PRIS
CA. 5 KR
PR. STK

SOM GIR GUTTEN
KONTROLL,
KAN KJØPES
PÅ AUTOMAT,
FORRETNINGER, APOTEK,
BENSINSTASJONER ETC.

KONDOM SKOLE

KONDOMET RULLES PÅ EN STIV OG
TØRR PENIS SOM EN OPPRULLET
TOPPLUE RULLES NEDOVER ET HODE

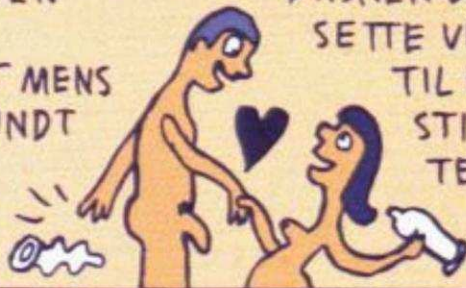
FØR DU SETTER PÅ "TOPPLUA" SÅ MÅ DU KLEMMER
UT LUFTEN YTTERST I KONDOMET

SLIK



HOLD RUNDT PENIS MED VENSTRE HÅND
HOLD MED HØYRE HÅNDS PEKEFINGER
OG TOMMEL I TUPPEN PÅ "TOPPLUA"
SETT KONDOMET SLIK NED PÅ
PENISHODET
RULL KONDOMET GODT NED TIL
ROTEN AV PENIS

MISTER DU REISNINGEN
UNDER SAMLEIET
TREKKER DU DEG UT MENS
DU HOLDER GODT RUNDT
KONDOMET NEDE
VED PENISROTEN



ØNSKER DU Å FORT-
SETTE VENTER DU
TIL PENIS ER
STIV OG SET-
TER PÅ ETT
NYTT
KONDOM

BLIR DU DYKTIG KAN DU KLARE

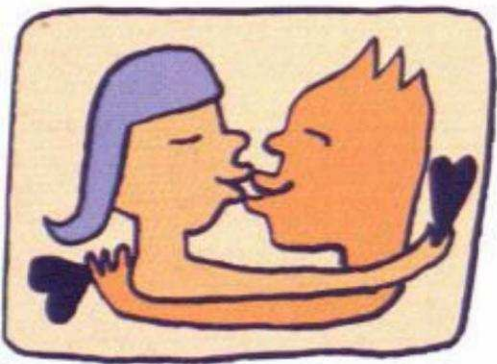


TREN PÅ Å SETTE
PÅ KONDOMET NÅR
DU ONANERER

Å SETTE PÅ ET KONDOM PÅ 3 SEK-
UNDER - SÅ RASKT AT PARTNEREN DIN IKKE MERKER DET

P-PILLE

ANBEFALES TIL JENTER MED FAST
PARTNER OG KRAV TIL HØY
SIKKERHET MOT GRAVIDITET



INNEHOLDER
KVINNELIGE
KJØNNS-
HORMONER
SOM HINDRER
EGGLØSNING

98-99,8%
SIKKER



ULEMPE

AVHENGIG AV TYPE
KAN PILLENE GI
UREGELMESSIGE
BLØDNINGER, UBEHAG
OG VEKTØKNING



INGEN BESKYTTELSE
MOT SMITTE

1 AV 7,5 MILLIONER
FÅR ALVORLIG
BLODPROPP PR. ÅR

PRIS 200-
400 KR PR. ÅR

FORDELER

KAN UT-
SETTE MENSEN.
REDUSERER MENS-
UBEHAG, TAS UTEN-
OM SAMLEIET

FÅS PÅ RESEPT.
UNDERLIVS-
UNDERSØKELSE
IKKE NØDVENDIG

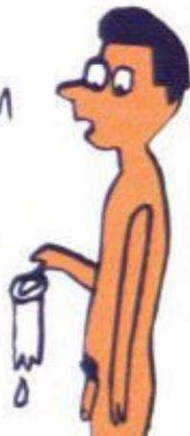


NØDPREVENSJON

DAGEN DER PÅ PILLE

ANBEFALES TIL JENTER VED PREVENSSJONSSVIKT, TIL JENTER SOM SJELDEN HAR SAMLEIE OG TIL JENTER SOM HAR OPPLEVD BRUKERFEIL MED KONDOM

INNEHOLDER KVINNELIGE KJØNNHORMONER SOM HINDRER EGG-LØSNING OG/ELLER HINDRER EGGET Å FESTE SEG I LIVMOREN.



EN TYPE P-PILLER HVOR DU MÅ TA TO TABLETTER INNEN 72 TIMER FRA SAMLEIET OG TO TABLETTER TIL NØYAKTIG 12 TIMER ETTER DE TO FØRSTE. HOS CA 2/3 VIL DET KOMME EN MENSLIGNENDE BLØDNING.

ULEMPE

KAN VÆRE
VANSKELIG

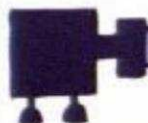
Å FÅ TAK I INNEN TIDS-
FRISTEN. KAN GI KORT-
VARIG UBEHAG SOM
FOR EKSEMPEL KVALME.
INGEN BESKYTTELSE
MOT SMITTE.

PRIS
CA 50-
60 KR

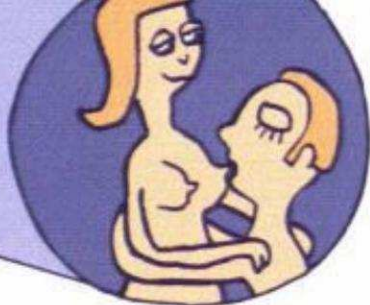
FORDELER

ENESTE
METODE MAN SELV KAN
BRUKE FOR Å UNNGÅ
GRAVIDITET ETTER
UBESKYTTET SAMLEIE

FÅS PÅ RESEPT. DE FLESTE
LEGEVAKTER HAR DET
LIGGENDE KLAR TIL BRUK



SAMLEIESKOLEN



KJENN GODT ETTER
OM DU VIRKELIG
ØNSKER SAMLEIE

MUNNSEX,
FINGERSEX, KLINING
OG FLØRTING ER
OGSÅ ALTERNA-
TIVER

BLI KJENT MED DIN EGEN
KROPP OG PARTNERENS FØR
DERE LIGGER SAMMEN

TRYGGHET ØKER MULIG-
HETEN FOR AT BEGGE SKAL
HA DET GODT SEKSUELT

GODE UTLØSNINGER
KOMMER IKKE SÅ
LETT, OG IKKE ALLE
FÅR ORGASME

FØLER GUTTEN SEG TRYGG OG
KAN FORTELLE HVA HAN LIKER,
KAN HAN HOLDE PÅ Lenger FØR
DET GÅR FOR HAN.

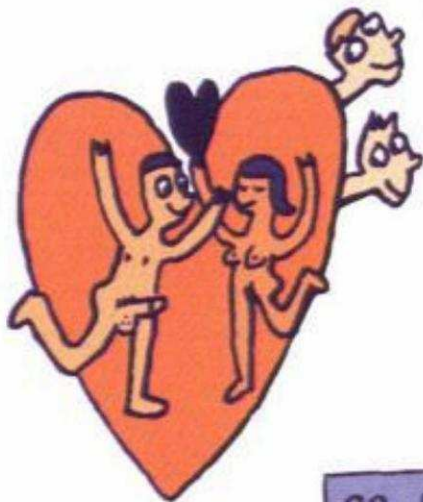
FØLER JENTA SEG TRYGG OG KAN
FORTELLE HVA HUN LIKER, KAN
HUN LETTERE FÅ DET DEILIG
UNDER SAMLEIET

Å SNAKKE OM
PREVENsjON FØR
SAMLEIET BIDRAR TIL
ØKT TRYGGHET OG
HOS MANGE -
MERE LYST



P-SPRØYTE

ANBEFALES TIL
JENTER SOM
ØNSKER SVÆRT
HØY SIKKERHET
MOT GRAVIDITET
OG SOM IKKE
ØNSKER Å
BRUKE PILLER



INNEHOLDER
SAMME TYPE
HORMON
SOM MINI-
PILLER
OG
HINDRER
EGG-
LØSNING.

99-100% SIKKER



ULEMPE

Å TA EN SPRØYTE
HVER 3. MND.
RISIKO FOR
VEKTØKNING.
BLØDNINGSS-
FORSTYRRELSE

FÅS HOS LEGE
UNDERLIVSUNDER-
SØKELSE IKKE NØD-
VENDIG

PRIS PR.
SPRØYTE PÅ
APOTEKET KR. 70

FORDELER

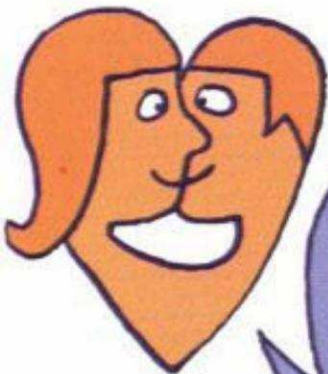
KAN BRUKES
AV ALLE, INGEN BRUKER-
FEIL, NEDSETTER FARE FOR
UNDERLIVSBETENNELSE



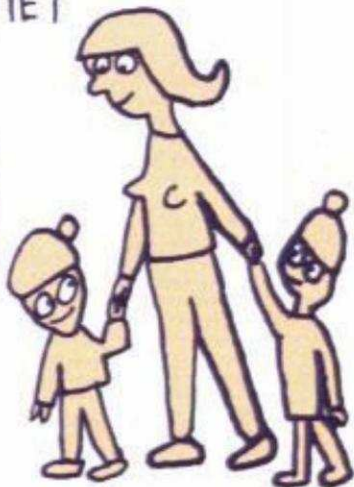
KOBBER SPIRAL

ANBEFALES OFTEST TIL
JENTER SOM HAR VÆRT

GRAVIDE MED KRAV TIL HØY SIKKER-
HET MOT GRAVIDITET



SPIRALEN
PÅVIRKER FOR-
HOLDENE I LIV-
MOREN FOR Å
HINDRE BE-
FRUKTNING.

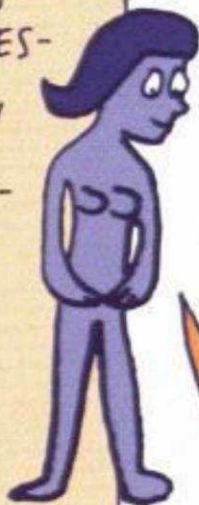


99,7 - 99% SIKKER

ULEMPE

LITT PLAGER VED INN-
SETTING, UREGELMES-
SIGE BLØDNINGER,
ØKT FARE FOR
UNDERLIVSBETEN-
ELSE, INGEN
BESKYTTELSE
MOT SMITTE

PRIS CA 210 KR



FORDELER

KAN BRUKES SOM NØD-
PREVENSJON VED
INNSETTING 5 DAGER
ETTER UBESKYTTET
SAMLEIE. KAN SITTE
INNE I 5 ÅR.

FÅS HOS
LEGE.
UNDERLIVS-
UNDERSØKELSE
NØDVENDIG.

HORMON SPIRAL

ANBEFALES OFTEST TIL JENTER SOM HAR VÆRT GRAVIDE MED KRAV TIL HØY SIKKERHET MOT GRAVIDITET OG SOM ØNSKER MINDRE PLAGSOMME MENSTRUASJONER.



SPIRALEN
PÅVIRKER FORHOLDENE
I LIVMOREN SLIK AT
BEFRUKTNING HINDRES

99,8-100% SIKKER

ULEMPE

LITT PLAGER VED INNSETTING
UREGELMESSIGE BLØDNINGER MED
MINDRE MENS-BLØDNING OG
MENS-SMERTER, MINDRE FARE
FOR UNDERLIVSBETENNELSE
ENN KOBBERSPIRAL, INGEN
BESKYTTELSE MOT SMITTE

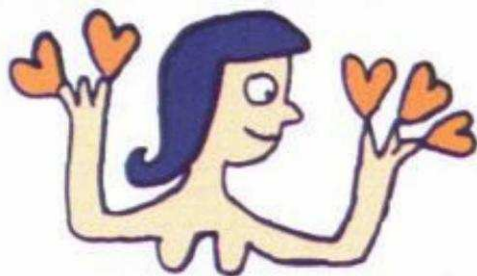


FORDELER

KAN BRUKES SOM
NØDPREVENSJON VED INNSETTING
5 DAGER ETTER UBESKYTTET
SAMLEIE. KAN SITTE INNE I 5 ÅR.

FÅS HOS LEGE
UNDERLIVS-
UNDERSØKELSE
NØDVENDIG

PRIS
CA
1000
KR



ANBEFALES TIL JENTER MED RISIKO FOR
HJERTE-KAR-SYKDOMMER, OG MED
IKKE ALT FOR STRENGE KRAV TIL SIK-
KERHET MOT GRAVIDITET

96-99,7%
SIKKER

INNEHOLDER KVINNELIGE KJØNNS-
HORMONER SOM HINDRER EGGLØSNING

ULEMPE

ENDRING AV MEN-
SEN. PILLENE
MÅ TAS TIL SAM-
ME TID HVER DAG



OFTTE BRUKER-
FEIL, ØMME OG
STØRRE BRYST

FORDELER



KAN BRUKES AV
NESTEN ALLE.
NEDSETTER
FARE FOR
UNDERLIVS-
BETENNELSE

FÅS HOS LEGE,
UNDERLIVS-
UNDERSØKELSE
IKKE NØDVENDIG.

PRIS **300** KR.
CA PR. ÅR

PESSAR

ANBEFALES TIL MOTIVERTE JENTER
MED FAST PARTNER MED MINDRE
KRAV TIL SIKKERHET MOT GRAVIDITET

ET "GUMMILOKK" SOM
PLASSERES INNERST I
SKJEDEN OVER LIVMOR
ÅPNINGEN FØR SAMLEIET

SMØRES INN
MED SÆDDREPENDE
KREM

MÅ SITTE
INNE 4 TIMER
ETTER SAM-
LEIET



ULEMPE

LETT Å BRUKE FEIL,
KAN GI UBEHAG
UNDER SAMLEIET

INGEN
BESKYTTELSE
MOT SMITTE

MÅ TILPASSES
HOS LEGE, UNDER-
LIVSUNDERSØKELSE
NØDVENDIG

82%
SIKKER



FORDELER

INGEN
BIVIRKNINGER,
KAN SETTES INN
TIMER FØR SAM-
LEIET

OBS ETTER
FYLL MED SÆDDREP-
ENDE KREM

PRIS
220
PR STK

ET PESSAR KAN BRUKES
SÅ OFTE DU VIL I ETT ÅR
FØR DET MÅ SKIFTES UT

STERILISERING

EN ENDELIG BESLUTNING

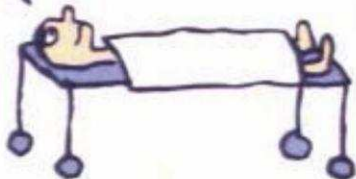
ETTER LOVEN KAN ALLE SOM
BOR I NORGE OG HAR FYLT
25 ÅR BLI STERILISERT NÅR
DE BER OM DET



TA KONTAKT MED
LEGEN DIN FOR
INFORMASJON
OG RÅDGIVNING

INNGREPET ER MINDRE
FOR MENN ENN FOR KVINNER

STERILISERING ER EN
LITEN OPERASJON HVOR
KVINNENS EGGLEDERE
ELLER MANNENS SÆD-
LEDERE STENGES



Å STERILISERE SEG ER ET
ENDELIG VALG. YTTERST FÅ HAR
SJANSEN FOR Å LAGE BARN
IGJEN ETTER ET SLIKT
INNGREP



SELVBESTEMT ABORT

DET VANSKELIGE VALGET



INNEN 12 SVANGERSKAPSUKE HAR DU SELV RETT TIL Å BESTEMME OM DU VIL TA ABORT.

ET SVANGERSKAPS LENGDE REGNES FRA SISTE MENS FØRSTE DAG

ETTER 12.UKE MÅ DU SØKE OM ABORT. KONTAKT LEGEN DIN

ER DU UNDER 16 ÅR GJELDER SPESEIELLE REGLER

ALLE SOM ØNSKER ABORT HAR RETT TIL HJELP

LEGEN FYLLER UT NØD-
VENDIGE PAPIRER SAMMEN
MED DEG



LEGEN
SKAL GI DEG
INFORMASJON
OM SELVE INN-
GREPET.

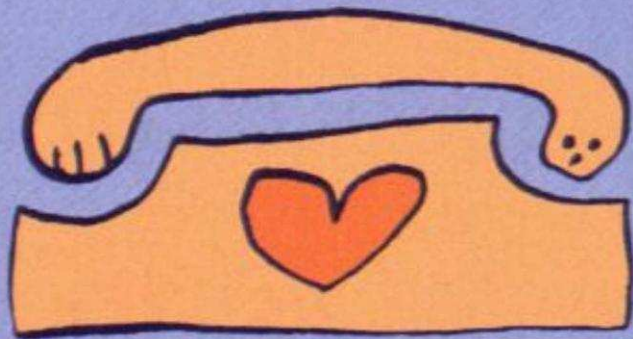
LEGEN OG ANNET
HELSEPERSONELL
HAR TAUSHETSPLIKT



ET VANLIG ABORTINNGREP
SKJER I NARKOSE OG TAR
NOEN MINUTTER.
DU HVILER NOEN TIMER PÅ
SYKEHUSET FØR DU KAN
DRA HJEM. DET ER GODT
Å HA NOEN NÆRE RUNDT
SEG BÅDE FØR OG
ETTER INNGREPET

HVIS DU ØNSKER MER INFORMASJON OG RÅDGIVNING
SKAL LEGEN SØRGE FOR Å GI DEG DETTE

SUSS 800 33 866



TELEFON FOR SEKSUELL HELSE 810 02 244