



FORDELE OG ULEMPER

- + Hvis du bruger pessaret korrekt og anvender creme hver gang, er der 94 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.
- + Pessar med creme kan sættes op ca. to timer før samleje.
- + Når pessaret er rigtigt anbragt, kan hverken du eller din partner mærke det under samlejet.
- + Pessaret ændrer ikke hormonbalancen.
- + Pessaret kan købes i håndkøb eller efter et enkelt lægebesøg.
- Pessar og creme beskytter ikke mod seksygdomme som f.eks. hiv og klamydia.
- Pessar og creme skal sættes op før hvert samleje.
- Hvis du har flere samlejer efter hinanden, skal du indføre ekstra creme.
- Cremen kan give lidt svien i skeden.
- Nogle kvinder er overfølsomme over for pessarcreme.

SEX
SAMFUND

Læs også
"Klar Besked" om:

PRÆVENTION
NØDPRÆVENTION
P-STAV/SPIRAL
P-RING/P-PLASTER
KONDOM/FEMIDOM
P-PILLER/MINIPILLER
STERILISATION

Du kan læse mere på:

www.sexogsamfund.dk/prævention

www.sexogsamfund.dk/abort

www.sexogsamfund.dk/seksygdomme

Du kan få vejledning om pessar
hos Sexlinien for Unge tlf. 70 20 22 66 eller på
www.sexlinien.dk

Er du mellem 10 - 15 år, kan du få vejledning
hos Privatsnak tlf: 70 20 22 81 eller på
www.privatsnak.dk

Sex & Samfund (2018), 4. udg 2023.

Sex & Samfund • Lergravsvej 63, 2. tv
2300 Kbh. S • Tlf: 33 93 10 10

Sex & Samfund kæmper for alles ret til
at bestemme over egen krop og mulighed
for at træffe frie valg om seksualitet,
prævention og abort.



PurePrint® by **KLS**

Produceret bionedbrydeligt
af KLS PurePrint A/S

Klar besked om
PESSAR



SEX
SAMFUND

PESSAR

HVEM KAN BRUGE PESSAR?

De fleste kvinder kan bruge pessar
Det kan kræve lidt øvelse at få pessaret anbragt korrekt

SÅDAN FÅR DU PESSAR

Der findes to typer pessar i Danmark. Begge er lavet af medicinsk silikone og består af en "gummi"-ring med en gummimembran, der skal dække kvindens livmoderhals, så sædcellerne ikke kan passere. Pessaret skal bruges sammen med sæddræbende creme.

Begge typer pessar kan købes i håndkøb på apoteket eller i helsekostbutikker, og de skal begge udskiftes efter 2 – 3 års brug. Det er vigtigt at holde øje med, om der kommer huller i pessaret, eller om det virker slidt.

Den ene type pessar (Caya pessar) findes i en størrelse, som dækker fra 60 – 85 mm i diameter – og er både til kvinder, der ikke har født og til kvinder, der har født. Den anden type pessar (Singa pessar) findes i størrelserne 60, 65, 70, 75, 80, 85 og 90 mm og kræver et besøg hos lægen, der skal finde den rigtige størrelse.

Med Singa pessaret skal man efter abort eller fødsel sikre sig, at størrelsen stadig er den korrekte. Ikke alle læger har udstyret til at "tage mål" til pessar, så du skal sikre dig, før du går til lægen, at du kan få det gjort.

Det er ikke helt enkelt at sætte pessaret op i starten. Så uanset hvilken type pessar du vælger, er det klogt, at du får kontrolleret hos lægen, at du sætter pessaret rigtigt op. Du skal – som senere beskrevet – kunne mærke livmoderhalsen bag gummimembranen, for at være sikker på at det sidder, som det skal.

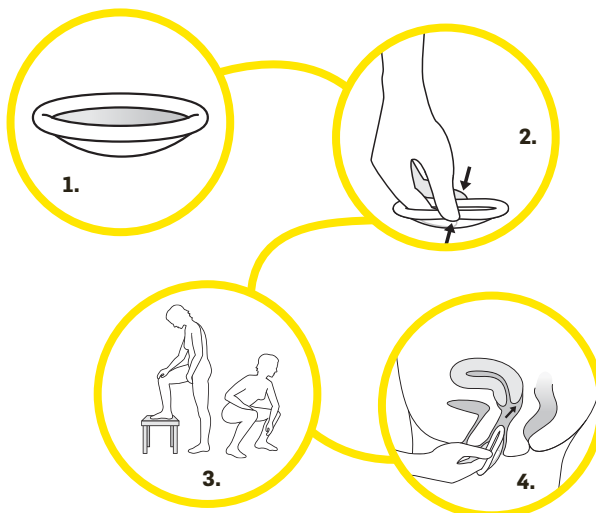


**“ET PESSAR BØR
ALTID ANVENDES
MED PESSARCREME.”**



SÅDAN SÆTTER DU PESSARET OP

1. Smør creme på over- og underside og langs kanten af pessaret. Sæt dig på hug eller stil dig foran en stol med den ene fod oppe på kanten af sædet. Hold pessaret mellem tommelfinger og langemand og klem det sammen. Lad pegefingern hvile i rundingen.
2. Skub pessaret langt bagud og opad i skeden, mens du stadig klemmer det sammen.
3. Når pessaret er helt inde i skeden, skubber du den forreste kant (den der vender ud mod maven) opad med fingerspidsen, sådan at pessaret sætter sig i spænd mod kønsbenet.
4. Med en fingerspids kan du mærke, om livmormunden er dækket af pessaret, og om forkanten af pessaret sidder lige bag kønsbenet. Livmormunden føles omtrent som en næse.



SÅDAN TAGER DU PESSARET UD

1. Anbring dig i samme stilling, som da du satte pessaret op.
2. Stik fingeren ind i skeden og bøj den frem mod kønsbenet.
3. Tag fat i kanten af pessaret og trække det nedad, fremad og ud. Er det svært, skal du presse lidt, som om du skulle på toilettet.

Pessaret vaskes med lunkent vand og evt. sæbe og tørres omhyggeligt. Hold det op mod lyset, så du kan se, om det er helt. Opbevar pessaret i æsken - det er både praktisk og hygiejnisk.



HUSK

Pessaret skal bruges sammen med pessarcreme for at øge sikkerheden.

Hvis der er gået mere end to timer, fra du satte pessaret op, til samlejet finder sted, skal du bruge ekstra creme. Pessaret skal blive siddende, mens du indfører mere creme i skeden. Brug en doseringsprøjte.

Hvis du har flere samlejer efter hinanden, skal du bruge ekstra creme hver gang.

Hvis du holder op med at bruge pessar, og du ikke ønsker at blive gravid, så tal med lægen om en anden præventionsmetode.