



# Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



## Heike Pohl Malmros

Psykolog  
The Crafty Mind  
Hulgade 9, 2. sal  
Mail: [contact@thecraftymind.com](mailto:contact@thecraftymind.com)  
Tlf.: 28 91 92 84  
[www.thecraftymind.com](http://www.thecraftymind.com)

## Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut og Cand. Scient fys  
Facebook: Barnefyssen  
Instagram: Barnefyssen  
Solo Havnen  
Nyborgvej 4 D, 5700 Svendborg  
Mail: [mette@ts66.dk](mailto:mette@ts66.dk)  
Tlf.: 61 69 63 36  
[www.barnefyssen.dk](http://www.barnefyssen.dk)



## Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
Mail: [rt@rikkethor.dk](mailto:rt@rikkethor.dk)  
Tlf.: 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)

## Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.  
Privat pædagogisk vejleder.  
Firma: Samvej.dk (hjemmesiden)  
Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge  
Tlf.: 26 55 04 64  
Mail: [ragnhild@samvej.dk](mailto:ragnhild@samvej.dk)



## Christina Flyger

Yoga, Mindfulness & Coaching  
Møllergade 22, 2. sal  
5700 Svendborg  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)  
Tlf.: 40 50 42 96  
Mail: [info@christinaflyger.dk](mailto:info@christinaflyger.dk)

## Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
Vestergade 2c, 1. sal  
Tlf.: 31 90 19 86  
Mail: [Familieease@hotmail.com](mailto:Familieease@hotmail.com)  
Facebook: Familie og parterapeut  
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på [mith@faa.dk](mailto:mith@faa.dk), hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



En kvinde spørger i denne uge ind til spiral som prævention. Arkivfoto.

## - Hvilken spiral er bedst som prævention?

### Kære Rikke.

Jeg ved, at der findes forskellige typer af spiraler til kvinder.

Hvilken en er bedst som prævention? Før jeg fødte min datter for 1 år siden, brugte jeg p-piller, men jeg vil gerne skifte til noget med mindre eller ingen hormoner i, og tænkte at det så nok skulle være en spiral.

Hilsen mig.

### Hej dig

Ja, der findes jo forskellige spiraler – både med kobber og mindst tre forskellige med hormoner. Som udgangspunkt kan du jo få viden fra din læge om prævention, og lægen kan spørge ind til din baggrund og evt. sygdomme i familien, som kan gøre, at noget prævention er bedre egnet til dig end andet. Men jeg kan lige skrive lidt om spiraler. Den med kobbertråd er den billigste og koster ca. 300 kroner, hvor dem med hormon er lidt dyrere ca. 1300 kr. Begge type spiraler virker kort fortalt ved, at de danner noget slim oppe i livmoderen, der forhindrer sædcellen i at befrugte ægget, så de stopper altså ikke ægløsningen, som p-pillerne gør, og er på den måde ikke lige så indgribende i kroppens hormonsystem. Spiralen kan lægges hos egen læge eller du kan henvises til en gynækolog eller en

gynækologisk afdeling. De fleste kvinder vil opleve et kort ubehag/smerte ved oplægningen, men hvis man har født, som du har, så vil de allerfleste slet ikke mærke noget særligt, når lægen lægger den op.

Kobber spiralen kan blive liggende i 5 år, men kan selvfølgelig tages ud af lægen inden, hvis du ønsker det. Nogle kvinder oplever stærkere menstruationssmerter ved en kobberspiral, men slet ikke alle, og mange kvinder vil efter en fødsel have mindre eller anderledes menstruationssmerter end de havde før fødslen, så det er meget individuelt. Kobberspiralen er ca. 98 % sikker mod graviditet.

Hormonspiralerne findes i tre udgaver, den mindste og med mindst hormon Jaydess, der hovedsageligt er lavet til kvinder der ikke har født, kan kun sidde i 3 år, medens de to andre Mirena (den største med mest hormon) og Kyleena (lige så lille som Jaydess, men med en mellemting af hormon i forhold til de to andre) kan sidde i 5 år. Hormonspiralerne indeholder kun hormonet gestagen, hvor p-piller indeholder både gestagen og østrogen (østrogen kan hos nogle ammende nedsætte mælkemængden og østrogen kan også have sjældne bivirkninger såsom blodpropper). Mængden af hormonet gestagen i hormon-

spiralen er meget mindre end i p-pillerne.

Hormonspiralerne er meget sikre mod graviditet, man siger, at de faktisk er sikrere end at blive steriliseret, så det er nok noget af det sikreste prævention på markedet. Så umiddelbart kunne én af spiralerne, som du skriver, nok være en god løsning for dig.

Sådan noget som et pessar kan også være en god og sikker præventionsform uden hormon, men det skal så hu-

skes hver gang, man har sex, hvor spiralen jo bare er der, når den først er lagt op, og det vil give en øget sikkerhed for mange. Men der er fordele og ulemper ved det hele, og meget individuelt, hvad man synes bedst om. Du kan finde mere om præventionsvalg og spiraler på vores hjemmeside [www.sundsexskolen.dk](http://www.sundsexskolen.dk) Mange hilsener fra Rikke

ORIS Smile Design  
- et flottere smil



Ønsker du dig et flottere smil? Så er æstetisk tandregulering måske løsningen for dig? Du får en gratis forundersøgelse, så du kan se hvad vi kan gøre for dit smil. Vi håber at se dig i Det Gule Pakhus.

ORIS Tandlægerne Svendborg  
Havnepladsen 3B, 5700 Svendborg  
Tlf. 62 21 20 09, [www.oris.dk](http://www.oris.dk)

**ORIS**  
TANDLÆGERNE