

LÆRERVEJLEDNING



# KLAR BESKED

– en film om prævention

**En videofilm om  
hvordan man beskytter  
sig mod uønsket  
graviditet og seksuelt  
overførbare sygdomme**

Et undervisningstilbud for 7.-10. klassetrin fra Danmarks Apotekerforening  
og Foreningen for Familieplanlægning



Videofilmen er produceret af Q-media for:  
 Danmarks Apotekerforening  
 Bredgade 54  
 1017 København K  
 Tlf. 33 11 02 76  
 og



Foreningen for  
 Familieplanlægning  
 Aurehøjvej 2  
 2900 Hellerup  
 Tlf. 31 62 56 88

Lærervejledningen er  
 udarbejdet af:  
 Farmaceut Lillian Møller,  
 Danmarks Apotekerforenings Kursusejendom  
 og  
 Skolelæge Benthe Nygaard,  
 Foreningen for Familieplanlægning.

Bang & Tegner takkes for  
 økonomisk støtte til produktion  
 af lærervejledning.

Videofilm og lærervejledning fås hos:  
 Statens Filmcentral  
 Vestergade 27  
 1456 København K  
 Tlf. 33 13 26 86

Statens Filmcentral  
 Lundingsgade 33  
 8000 Århus C  
 Tlf. 86 13 28 00

Fås på VHS-kassette. Videonr. V 61-084

Layout: Birgitte Clematide

Tryk: Forex a/s, Silkeborg, 1991

ISBN 87-89492-04-8

# INDHOLD

## Klar besked – en film om prævention

Filmens struktur .....	2
Hvad filmen gør .....	2
Hvad filmen ikke gør .....	3
Filmens pointer .....	3
Sådan kan filmen og lærervejledningen anvendes ...	3

## Filmens faktaindhold

Pessar .....	4
Kondom .....	5
Dagen derpå-metoden .....	6
Skum og stikpiller .....	7
P-piller .....	8
Skolescenen .....	9
Spiral .....	9
P-piller .....	10

Tips og forslag til underviseren .....	11
--	----

## Til eleven

Situation 1 (i sportshallen) .....	12
Situation 2 (i sportshallen) .....	12
Situation 3 (i sportshallen) .....	13
Situation 4 (hjemme hos Lykke) .....	13
Situation 5 (i klassen) .....	14
Situation 6 (i klassen) .....	14

## Test dig selv

Tip en 13'er .....	15
Løsning til Tip en 13'er .....	15

Undervisningsmaterialer .....	16
-------------------------------	----

# KLAR BESKED

## – en film om prævention

Filmen tager højde for, at elevernes erfaringsgrundlag og forhåndsviden er højst forskelligt og er kommet fra mange forskellige kanaler. Informationsniveauet er ofte belastet af myter og direkte fejl(slutninger). Materialet har en "stand-by funktion" – dvs. at det kan tages i anvendelse, når det kan indpasses i den øvrige undervisning – eller når diskussionen i forvejen er aktuel blandt eleverne, måske affødt af en debat i medierne eller en begivenhed i klassen.

### Filmens struktur

Videofilmen findes på VHS-kassette og har en varighed på 33 minutter.

Filmen har et faktaindhold i en fiktionsramme. Handlingen er, at Lykke og Anders fra 9. klasse har fået til opgave at fremkomme med et oplæg om prævention i klassen. Vi følger deres informationsindsamling, der foregår ved at udspørge venner, søskende, læge og apoteksassistent, og vi overværer en debat blandt klassekammeraterne.

Inde i filmens hovedhandling er der en række skarpt adskilte enkeltafsnit, som behandler de almindeligste præventionsmetoder hver for sig og en række præventionsproblemer. Efter

hvert af disse afsnit opsummeres hovedargumenterne i en rulletekst.

### Hvad filmen gør

De to hovedpersoners informationsindsamling og den efterfølgende debat i "film-klassen":

- giver viden om de enkelte præventionsmetoder
- problematiserer brugen af prævention og diskuterer konsekvensen af ikke at bruge prævention
- opgør effekten af de enkelte præventionsmetoder i forhold til sikkerhed mod uønsket graviditet og seksuelt overførbare sygdomme.

### Hvad filmen ikke gør

Filmen erstatter ikke lærerens undervisning. Den er et audiovisuelt materiale til elevdiskussioner og gruppearbejder.

### Filmens pointer

Filmens pointer er at:

- prævention skal bruges konsekvent og korrekt for at opnå den fulde sikkerhed
- man skal tage stilling til metodernes beskyttende effekt over for seksuelt overførbare sygdomme
- man skal bruge dobbeltprævention ved ny partner
- præventionsvalg skal sammenholdes med livssituation
- begge parter har ansvaret for prævention
- drengen må tage medansvar for præventionsvalg/-brug.

### Sådan kan filmen og lærervejledningen anvendes

Det kan anbefales først at vise filmen i sin helhed. Det skaber overblik og mulighed for identifikation med situationer, personer og argumenter. Herefter kan enkeltafsnittene plukkes ud, som det er hensigtsmæssigt for undervisningen.

Oversigt over filmens faktaindhold findes i afsnittet: "Filmens faktaindhold". Til støtte for underviseren er der yderligere suppleret med oplysninger om de enkelte præventionsmetoder samt forslag til debatsspørgsmål.

I afsnittet: "Tips og forslag til underviseren" gives nogle idéer til, hvordan undervisningen kan tilrettelægges.

Afsnittet: "Til eleven" indeholder seks situationer fra filmen med tilhørende elevspørgsmål. Spørgsmålene er udformet, så de giver mulighed for en diskussion med eleverne om deres egne erfaringer, følelser og holdninger.

Afsnittet: "Test dig selv" indeholder en tipskupen, som kan bruges til at teste elevernes viden med. Det giver underviseren og eleverne mulighed for at afdække de områder i elevernes viden, hvor der er behov for at uddybe undervisningen.

Lærervejledningen afsluttes med en oversigt over relevante undervisningsmaterialer, der kan bruges i præventionsundervisningen.

# FILMENS FAKTAINDHOLD

Dette afsnit gentager alle rulletekster i den rækkefølge, som de forekommer i filmen. Samtidig er der til støtte for underviseren suppleret med ekstra faktainformationer. Hvert afsnit afsluttes med forslag til debatspørgsmål, der efter behov kan anvendes i undervisningen.

## Pessar

- Pessar sættes op i skeden, hvor det dækker for livmodermunden, så sædcellerne forhindres i at komme op i livmoderen.
- Pessar skal altid bruges sammen med en sæddræbende creme.
- Pessar skal blive siddende 6-8 timer efter samleje. Sættes det op tidligere end 2 timer før samlejet, skal der indføres en ny portion sæddræbende creme.
- Der er ingen bivirkninger ved brug af pessar.
- Pessar beskytter ikke mod seksuelt overførbare sygdomme, brug derfor kondom og pessar sammen med en ny partner.

Pessar kan godt bruges i forbindelse med første samleje. Der skal tages mål til pessaret hos lægen. At sætte et pessar korrekt op, er et spørgsmål om øvelse. Når pessaret sidder rigtigt, føles livmoderhalsen gennem gummiet. Livmoderhalsen føles som ens egen næsetip.

Hvis pessar og creme bruges rigtigt og hver gang, er der op til 97% sikkerhed mod graviditet.

### Debatspørgsmål

Diskutér, hvorfor pessar ikke er populært blandt unge mennesker på trods af dets sikkerhed og mangel på bivirkninger.

## Kondom

- Tag kondomet på, når penis er stiv, og inden penis kommer ind i skeden.
- Når penis bliver slap efter udløsningen, kan kondomet falde af, hold derfor fast om kondomet, når penis trækkes ud af skeden.
- Kondom er den metode, der beskytter bedst mod seksuelt overførbare sygdomme. Brug derfor altid kondom med en ny partner.

Når penis bliver stiv, kommer der en klar væske fra sædblæren ud gennem urinrøret, og denne væske er fyldt med sædceller. Der er derfor mulighed for, at en pige kan blive gravid, selv om drengen ikke har haft sædafgang. Derfor er det så vigtigt med korrekt brug af kondomet.

Hvis pigen ikke er tilstrækkelig fugtig, inden penis kommer ind i skeden, er der risiko for, at kondomet brister. Brug derfor god tid til forspillet. Hvis der alligevel er brug for ekstra smøremiddel, så brug eksplorationscreme, som kan købes på apoteket. Vaseline og olieholdige cremer kan ødelægge gummiet. Kondomer fås i mange forskellige udgaver, så det kan anbefales at prøve sig frem, indtil man finder et kon-

dom, der passer til én. Det er en god idé, hvis man onanerer, at prøve at onanere i et kondom.

Hvis kondom bruges rigtigt og hver gang, giver det op til 97% sikkerhed mod graviditet.

### Debatspørgsmål

Diskutér hvorfor der ikke bruges prævention hver gang. Hvorfor vælger nogle at tage chancen?

Hvordan er det med alkohol og sex?

Er det rigtigt at begge, ikke kun i teorien men også i praksis, har ansvaret for prævention?

Er det naturligt for piger at have kondomer med selv, eller er det bare tom snak?

Diskutér om det er acceptabelt at bede sin partner om at tage kondom på inden et samleje. Hvad gør man, hvis partneren ikke vil bruge kondom?

## Dagen derpå-metoden

- **"Dagen derpå"-metoden (fortrydelsespillen) er ikke en præventionsmetode, men kan bruges, hvis præventionsmetoden har svigtet. "Dagen derpå"-pillen skal bruges så hurtigt som muligt inden for 48 timer efter samlejet. De fås på recept hos lægen.**

"Fortrydelsespillerne" er p-piller af et særligt mærke. Der skal tages 2 piller så hurtigt som muligt – senest 48 timer efter samlejet – og 2 piller mere efter yderligere 12 timer. Pillerne kan give kvalme og opkastning. Hvis man kaster op mindre end 2 timer efter, at tabletterne er indtaget, skal der tages yderligere 2 tabletter. Næste menstruation vil komme til sædvanlig tid, men kan evt. komme nogle dage før.

Metoden virker med 98% sikkerhed. Man bør kontrolleres hos lægen ca. 3 uger efter, at metoden er brugt, for at sikre at man ikke er gravid. Pillerne vil ikke skade et evt. foster.

### Debatspørgsmål

Diskutér om "dagen derpå"-metoden er en brugbar metode, når præventionen svigter.

Diskutér også den alternative situation, hvor pigen ikke foretager sig noget men bange afventer, at en evt. menstruation skal komme.

## Skum og stikpiller

- **Skum og stikpiller indeholder sæddræbende stoffer, som er virksomme i ca. 1 time.**
- **Stikpiller skal sættes op i skeden 10-15 minutter før samleje, så de kan nå at opløses.**
- **Skum og stikpiller anvendt alene er usikre metoder. Brug dem sammen med kondom.**
- **Skum og stikpiller har nogen beskyttende effekt over for seksuelt overførbare sygdomme.**

Spermicider, dvs. sæddræbende midler som skum og stikpiller, kan købes uden recept på apoteket. Det er vigtigt nøje at følge brugsanvisningen.

Skum og stikpiller giver kun 70-80% sikkerhed mod graviditet.

### Debatspørgsmål

Diskutér om skum og stikpiller er en velegnet præventionsmetode til unge.

## P-piller

- Hvis du glemmer en p-pille, så tag den hurtigst muligt. Glemmer du mere end én p-pille, bør du samtidig bruge anden form for prævention i resten af perioden.
- P-piller beskytter kun mod graviditet, ikke mod seksuelt overførbare sygdomme. Brug derfor p-piller og kondom sammen med en ny partner.

Den seksuelle lavalder er 15 år, men enhver, der er yngre og har brug for at tale med en læge om prævention, kan frit søge sin egen læge herom. Det kræver ikke samtykke fra forældrene. Alle læger har tavshedspligt, og der er ingen aldersbegrænsning for at søge læge, heller ikke med henblik på rådgivning om præventionsmidler.

Det er vigtigt at understrege, at p-piller ikke beskytter mod de seksuelt overførbare sygdomme så som AIDS, gonoré og klamydia.

Klamydia er en seksuelt overførbart sygdom, som i de senere år har været i stigning. Sygdommen skyldes en bakterie og kan forårsage underlivsbetændelse. Denne betændelse kan brede sig og angribe æglederne og i værste fald forårsage sterilitet. Desværre giver en

klamydiainfektion langt fra altid symptomer. Man kan gå med en uopdaget infektion og dermed også smitte sin partner.

Klamydia kan behandles med antibiotika, og partneren skal også behandles.

### Debatspørgsmål

Diskutér, hvorfor det er så vigtigt med dobbeltprævention ved en ny partner, når man i øvrigt bruger p-piller. Hvad forstås ved en fast partner (dage, uger, måneder)?

## Skolescenen

- Dit valg af præventionsmetode afhænger af flere ting:
  - Hvor stor en sikkerhed du ønsker for at beskytte dig mod graviditet.
  - Hvor stor en sikkerhed du ønsker for at beskytte dig mod seksuelt overførbare sygdomme.
  - Om du har én fast partner, eller om du har flere partnere.
  - Hvilken metode du er tryk ved, og som du synes er acceptabel.
- Dit valg af præventionsmetode kan godt betyde, at du i visse situationer vælger at bruge to præventionsmetoder.

### Debatspørgsmål

Diskutér hvorfor ingen af de unge i filmen nævner faderen men kun moderen, når de skal snakke prævention/graviditet og seksuelt overførbare sygdomme med deres forældre.

Diskutér hvilke aktuelle overvejelser de unge gør sig, når de vælger præventionsmetode.

## Spiral

- Den præcise virkning af spiral kendes ikke, men spiralen forhindrer mange af sædcellerne i at trænge op i livmoderen og et evt. befrugtet æg i at sætte sig fast i livmoderen.
- Spiralen kan udstødes, og den kan give underlivsbetændelse – især hos unge kvinder. Derfor er spiral mest velegnet til kvinder, der har født eller aborteret.
- Spiral beskytter ikke mod seksuelt overførbare sygdomme. Brug derfor kondom sammen med spiral ved ny partner.

En spiral sættes op af en læge, og skal skiftes ca. hvert 4.-5. år. Spiralen giver næsten altid kraftigere menstruationer. Der kommer også af og til smerter ved menstruationen.

En spiral giver ca. 98% sikkerhed mod graviditet.

### Debatspørgsmål

Diskutér hvorfor underlivsinfektioner kan være skadelige for unge piger.

## P-piller

- **P-piller indeholder to hormoner – østrogen og gestagen – som forhindrer ægløsningen.**
- **Ved korrekt brug er p-piller den metode, der har den største sikkerhed mod graviditet.**
- **Nogle piger kan få bivirkninger i form af kvalme, hovedpine eller forøget vægt. Det er som regel kun i starten. Bliver det ved, kan man prøve et andet mærke.**

De almindelige p-piller, som indeholder 2 slags hormoner, tages i en periode på 21 dage – herefter en uges pause. Pigen er også beskyttet i denne pause, hvor hun normalt får sin menstruation. Det er meget vigtigt at følge brugsanvisningen, som også informerer om, at der skal startes på 1. eller 5. dag, og hvorledes pigen skal forholde sig, hvis en p-pille glemmes.

P-piller yder næsten 100% sikkerhed mod graviditet.

Foruden de almindelige p-piller, findes der også minipiller. Minipiller indeholder kun ét hormon – gestagen – som danner en slimprop i livmoderhalsen, således at sædcellerne har svært ved at trænge op i

livmoderen. Desuden forhindres et evt. befrugtet æg i at sætte sig fast i livmoderen.

Minipiller tages hver dag, også i menstruationsperioden. Det er vigtigt, at pillerne tages meget regelmæssigt, ja næsten på klokkeslæt. Hvis der går mere end et par timers forskydning, skal der benyttes anden form for prævention resten af perioden.

Minipiller yder ca. 98% sikkerhed mod graviditet.

### Debatspørgsmål

Diskutér, hvorfor p-piller er så populære blandt unge mennesker. Hvad er det for kvaliteter ved denne præventionsmetode, der tiltrækker de unge?

Der er endnu ikke opfundet en acceptabel p-pille til manden. Diskutér, om drenge evt. er villige til at bruge en mandlig p-pille på samme måde, som unge piger i dag bruger p-piller.

## TIPS OG FORSLAG TIL UNDERVISEREN

- Del klassen op i grupper og lad hver gruppe hhv. være for eller imod en bestemt præventionsmetode. Bed grupperne udforme 5 argumenter for hvorfor de er for eller imod den pågældende præventionsmetode. Brug evt. præventionspjecerne som baggrundsmateriale for gruppernes arbejde.
- Opdel klassen i grupper og lad hver gruppe arbejde med en sekvens af filmen samt de tilhørende debatspørgsmål.
- Vis filmen på et forældremøde som oplæg til en debat om de unges seksualvaner, brug af prævention og forældrenes holdninger og roller.
- I forbindelse med undervisning om rigtig brug af kondom, kan eleverne parvis prøve at sætte et kondom på hinandens fingre.
- Vis filmen og lad herefter eleverne arbejde gruppevis med udvalgte problemstillinger fra filmen ved hjælp af situationsbeskrivelserne side 12-14.
- Lad eleverne teste deres viden ved hjælp af tipskuponen side 15, evt. før og/eller lige efter de har set filmen.

## Situation 1

(i sportshallen)

*Lykke:* "Hvad gjorde I første gang I brugte kondom?"

*Anders:* "Det var lidt en nedtur. Vi lå og rodede rundt, og jeg kunne ikke rigtigt få kondomet pakket op. Man må jo ikke bruge saks og ikke neglene, så jeg prøvede at rive det op. Det fik jeg lang tid til at gå med. Det var besværligt – men det kom da op. Man er også pissenervøs ..."

*Jonas:* "Det var lidt pinligt første gang, man vil jo gerne virke som om, man har prøvet det før. Og så ligger man bare der ..."

### Spørgsmål

Hvad kan man gøre for, at 1. gang bliver en god oplevelse?

## Situation 2

(i sportshallen)

*Lykke:* "Har du nogen sinde været bange for, at du var gravid?"

*Jonas' kæreste:* "For ikke så lang tid siden gik jeg 6 dage over tiden. Jeg var rædselsslagen. Det var lige midt imellem to menstruationer. Jonas havde taget kondom på for sent. Jeg var helt oppe og køre. Så fortalte jeg det til min mor ..."

*Lykke:* "Jeg har en gang ventet 3 uger på min menstruation. Det var de værste 3 uger i mit liv."

### Spørgsmål

Hvad ville du gøre, hvis du troede, at du eller din kæreste var gravid?

## Situation 3

(i sportshallen)

*Lykke til Anders:* "Har du nogensinde gjort en pige gravid?"

*Anders:* "Nej, men jeg troede engang, at jeg havde gjort en pige gravid. Vi brugte ikke noget. Vi havde ret travlt. Jeg var halvfuld. Jeg havde virkelig paranoia bagefter."

### Spørgsmål

Hvad ville du have gjort, hvis du havde været i Anders' situation?

## Situation 4

(hjemme hos Lykke)

*Lykke til veninden, der bruger p-piller:* "Hvis du mødte en ny fyr, som du ikke kendte, og som du blev forelsket i, ville du så bruge kondom samtidig med, at du brugte p-piller?"

*Veninden:* "Nej, det tror jeg ikke, hvis jeg var rigtig forelsket i ham."

### Spørgsmål

Ville du have gjort det samme som veninden?



## Situation 5

(i klassen)

**Lykke:** "Man bliver mere og mere forvirret, jo mere man ved! Hvad synes I er mest sikkert?"

### Spørgsmål

Hvilken præventionsmetode, ville du vælge?

## Situation 6

(i klassen)

**Pige:** "Hvad nu hvis man får en kønssygdom. Siger I det så til jeres far og mor?"

**Dreng:** "Hvis jeg fik en mistanke om det, så ville jeg helt sikkert snakke med min mor om det."

**Pige:** "Jeg ville være bange for, at min mor flippede helt ud. Jeg ved ikke om hun ved, at jeg har været i seng med én."

**Lykke:** "Jeg ville helt sikkert fortælle min mor det. Jeg synes ikke, at det er pinligt. Hun ved godt, at jeg går i seng med de fyre, jeg kommer sammen med."

### Spørgsmål

Hvad ville du gøre, hvis du var bange for at have fået en kønssygdom?

## Tip en 13'er

### Test dig selv

	Ja	Nej
1. Der er størst chance for at blive gravid lige inden en menstruation.		
2. Du kan bruge "fortrydelsepillen", hvis du ikke får din menstruation.		
3. Hvis menstruationen er udeblevet 5 dage, kan en graviditetstest give svar på, om du er gravid.		
4. Pessar giver ingen sikker beskyttelse mod seksuelt overførbare sygdomme.		
5. Spiralen øger risikoen for at få underlivsbetændelse.		
6. P-piller giver 70% sikkerhed mod graviditet.		
7. Du skal vente ca. 25 min. på, at stikpiller bliver opløst i skeden inden samlejet.		
8. Hvis kondomet går i stykker i forbindelse med samlejet, har du stadig en mulighed for at beskytte dig mod uønsket graviditet.		
9. Klamydia er navnet på en tropéfisk.		
10. Kondom er den mest effektive beskyttelse mod seksuelt overførbare sygdomme.		
11. Du kan købe skum og stikpiller i en slikforretning.		
12. P-piller forhindrer ægløsningen.		
13. De sæddræbende midler indeholder stoffer, der påvirker HIV-virus.		

Løsning: Tip en 13'er  
1. Nej! 2. Nej! 3. Ja! 4. Ja! 5. Ja! 6. Nej! 7. Nej! 8. Ja! 9. Ja! 10. Ja! 11. Nej! 12. Ja! 13. Ja!

# Undervisningsmaterialer

## Pjecer

*Klar besked om kondom*

*Klar besked om minipiller*

*Klar besked om naturlig familieplanlægning*

*Klar besked om pessar*

*Klar besked om p-piller*

*Klar besked om prævention*

*Klar besked om spiral*

*Klar besked om sterilisation*

*Klar besked om stikpiller og skum*

*Klar besked, hvis præventionen svigter*

*Er du gravid?*

*Overvejer du abort?*

Pjecerne kan fås på apoteket eller ved henvendelse til Foreningen for Familieplanlægning.

---

*Værd at vide om Klamydia*

*Værd at vide om seksygdomme*

Pjecerne fås på apoteket eller ved henvendelse til Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Tidsskrifter

*Sex og sundhed*

Foreningen for Familieplanlægning.

*Ung*

Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Video

*Prøven er positiv*

– en film om abort

*Første gang*

– unge fortæller om sex og prævention.

Filmene udlånes hhv. fra Statens Filmcentral og de lokale amtscentraler.

## Andre undervisningsmaterialer

*Præventionskasse*

*Vokse, vokse videre, voksen – Sexualundervisningsmateriale.*

Materialerne kan købes i Foreningen for Familieplanlægning.



Danmarks  
Apotekerforening



Foreningen for  
Familieplanlægning