

**FemCap är en idealisk preventivmetod-
för dem som varken vill/ bör använda hormonella metoder eller
kopparspiral och föredrar att vara utan kondom.**

Pearl Index för den enda versionen av FemCap som varit ute på marknaden är 7,6, men som pessar i allmänhet ligger det PI på 5-15 och studier har visat att 75% föredrar FemCap framför slidpessar. Önskvärt att möjligheten för prova ut lämpligaste pessarmodell finns för alla som önskar.

För att öka effektiviteten ytterligare är det bra med kunskap om den egna fruktsamhetscykeln och under de fertila dagarna vara extra noggrann eller kombinera FemCap med kondom/avbrutet samlag.

Behövs en akutmetod ifall något blev fel, så är en kopparspiral insatt inom fem dygn från det oskyddade samlaget den mest effektiva metoden.

FemCap finns i tre storlekar som för det mesta stämmer med den obstetriska historien:

Stor för de som fött vaginalt

Mellan för de som varit gravida men inte fött vaginalt

Liten för de som aldrig varit gravida.

När det gäller dem som aldrig varit gravida är det säkrast att prova ut storleken, då ca 15% av dem behöver Mellan.

De med starkt bakåtlutad livmoder kan behöva slidpessar i stället.

FemCap passar kvinnor i alla åldrar, men är extra lämplig för de lite äldre.

Då många av dem saknar en fungerande preventivmetod eller har en som de är missnöjda med.

En relativt högre risk för att drabbas av biverkningar från hormonella preventivmedel.

Lägre fertilitet och samlagsfrekvens än yngre.

De som lider av sänkt libido kan få mer lust om de övergår till en hormonfri metod.

De undviker ofta kondom, då användningen stör spontaniteten och lusten.

De tror ofta, felaktigt, att risken för hiv/STI är låg bland dem. Pessar minskar risken.

**FemCap är en miljövänlig och ekonomisk preventivmetod,
som helt saknar biverkningar.**

**FemCap kan vara insatt två dygn i taget och användas i två
år.**

Birgit Linderöth

Leg barnmorska

www.femcap.se

www.grönabarnmorskan.se

www.femmycycle.se