

Hallongrottan – En informativ applikation om sexualhälsa och preventivmedel

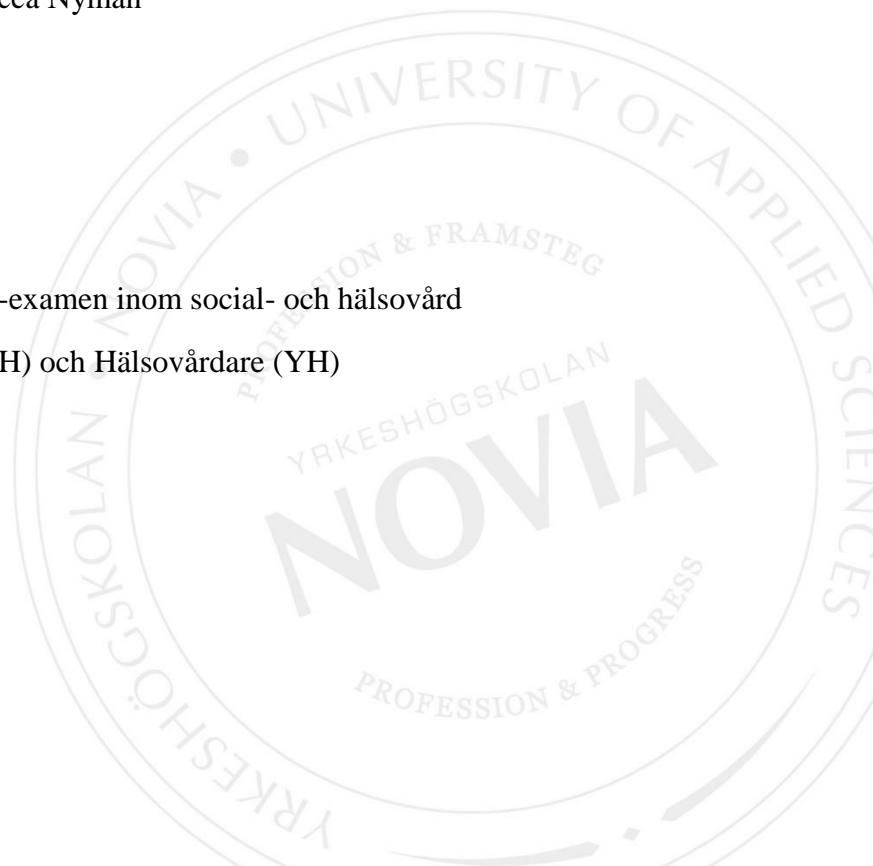
Utvecklingsarbete

Linnéa Kronkvist och Rebecca Nyman

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Barnmorska (YH) och Hälsovårdare (YH)

Vasa, 2018



UTVECKLINGSARBETE

Författare: Linnéa Kronkvist och Rebecca Nyman
Utbildning och ort: Barnmorska och hälsovårdare, Vasa
Handledare: Anita Wikberg och Maj-Helen Nyback

Titel: Hallongrottan – En informativ applikation om sexualhälsa och preventivmedel

Datum: 14.05.2018

Sidantal: 25

Abstrakt

Utvecklingsarbetet gjordes i form av en informativ applikation om sexualhälsa och preventivmedel. Syftet med applikationen var att öka ungdomarnas kunskap eftersom det framkom i skribenternas examensarbete, ”Ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel”, att studerande på ett yrkesinstitut var i behov av mer kunskap inom detta området. Därför blev studerande på yrkesinstitut målgruppen för utvecklingsarbetet.

Applikationens innehåll grundar sig främst på skribenternas examensarbete och på så vis innehåller applikationen evidensbaserad fakta. Applikationen skrevs på ett lättsamt och underhållande sätt för att fånga ungdomarnas intresse, främja inläringen och förhoppningsvis öka ungdomarnas vilja att lära sig mera om ämnet sexualhälsa och preventivmedel.

Skribenterna valde att göra en elektronisk utvärderingsblankett för att få respons kring bland annat applikationens innehåll, användarvänlighet samt utseende. Resultatet av utvärderingarna visade att applikationen i sin helhet uppskattades av de studerande som besökt Hallongrottan.

Språk: Svenska

Nyckelord: sexualhälsa, preventivmedel, applikation, Hallongrottan, pedagogik, inläring, utvecklingsarbete, yrkesinstitut.

DEVELOPMENT PROJECT

Authors: Linnéa Kronkvist and Rebecca Nyman
Degree Programme: Midwife and Public health nurse, Vaasa
Supervisors: Anita Wikberg and Maj-Helen Nyback

Title: Hallongrottan - An informative application regarding sexual health and contraceptives

Date: 14.05.2018

Number of pages: 25

Abstract

This development project was made as an informative application regarding sexual health and contraception. The purpose of the application was to increase the adolescents knowledge seeing that in the writers bachelor´s thesis, "Adolescents knowledge about sexual health and contraceptives", it emerged that students in a vocational institution were in need of more knowledge in this field. Therefore, students at a vocational institution became the target group for this development project.

The content of the application was primarily based on the writers' bachelor thesis, and therefore the application contains evidence-based facts. The application was written in an easy and entertaining way in order to capture the adolescents interest, promote learning and hopefully increase the adolescents will to learn more about the subject sexual health and contraceptives.

The writers chose to make an electronic evaluationform to get response, regarding the content of the application, its' usability and design. The result of the evaluations showed that the application in total was appreciated by the students who visited Hallongrottan.

Language: Swedish

Key words: Sexual health, contraceptives, application, Hallongrottan, pedagogy, learning, development project, vocational institution.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte.....	2
3. Processbeskrivning	2
3.1 Produktutveckling	2
3.1.1 Analys.....	2
3.1.2 Kravspecifikation.....	3
3.1.3 Funktionsanalys	3
3.1.4 Miljöaspekter	3
3.1.5 Idéval, idékoncept, värderingar och huvudkoncept.....	4
3.2 Skapande av Hallongrottan	4
3.3 Design	5
3.4 Distribution	5
3.5 Utvärdering	5
4. Hallongrottan.....	6
5. Skärmbilder av applikationen.....	17
6. Utvärdering.....	20
7. Kritisk granskning	24
Källförteckning.....	26

1 Inledning

Utvecklingsarbetet baserar sig på det tidigare skrivna examensarbetet “Ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel”. I examensarbetet utfördes en kvantitativ forskning för att kartlägga kunskapen hos studerande på andra stadiet. Respondenterna i testet var studerande från både gymnasium och yrkesinstitut. Utgående från det sammanfattade resultatet påvisades skillnader i kunskap angående sexualhälsa och preventivmedel mellan gymnasieelever och studerande vid yrkesinstitut. Även skillnader i kunskap mellan könen framkom.

Skribenterna förvånades över resultatet och har som avsikt med detta utvecklingsarbete att förbättra kunskapen hos unga på andra stadiet. Eftersom respondenterna från yrkesinstitut visade sig ha mindre kunskap om sexualhälsa och preventivmedel valde skribenterna att begränsa utvecklingsarbetets fokus till studerande vid yrkesinstitut.

Skribenterna önskar att förbättra kunskapen kring sexualhälsa och preventivmedel, genom att lansera en informativ applikation. Applikationen kommer att behandla sexualhälsa och preventivmedel på ett sätt som förhoppningsvis intresserar andra stadiets studerande. Genom att sammanfatta information som är relevant för ämnet och presentera den på en, för andra stadiets studerande, tilltalande nivå hoppas skribenterna kunna främja inläringen hos målgruppen.

Skribenterna anser att information i form av endast text i applikationen inte är ett optimalt sätt att främja inläringen hos andra stadiets studerande. Enligt Gardner (Kostenius & Lindqvist 2006, 126–127) finns det sju olika typer av lärstilar hos människor. Alla sju typer används inte i detta utvecklingsarbete eftersom ämnet och de praktiska faktorerna inte gör det möjligt. De lärstilar skribenterna däremot har försökt att ta med är logisk-matematisk, visuell-spatial och individuell intelligens, det vill säga personer som har lätt att tänka abstrakt, använda bildminne och tänka i tysthet. För att underlätta inläringen samt förhoppningsvis bidra till förbättrad koncentrationsförmåga, har skribenterna valt att förutom text också ta hjälp av media, såsom videoklipp och bilder, samt reflektionsfrågor där konsumenten får använda sin kunskap och tillämpa den hos sig själv.

2 Syfte

I skribenternas examensarbete var syftet att kartlägga ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel. Resultaten visade att unga som studerade på yrkesinstitut inte nådde upp till den kunskapsnivå som skribenterna anser vara önskvärd. Syftet med detta utvecklingsarbete är att öka kunskapen hos studerande vid yrkesinstitut genom att skapa en informativ applikation. Genom lanseringen av denna applikation kunde studerande på yrkesinstitut förse med en bredare kunskapsbas angående sexualhälsa och preventivmedel.

3 Processbeskrivning

I detta kapitel redogörs för utvecklingen och producerandet av applikationen. Även den information som finns i applikationen visas här.

3.1 Produktutveckling

Löfgren (2002, 86–87) har sammanställt en mall på ett tillvägagångssätt för att utveckla en produkt. Strategin består av åtta steg och innefattar: Analys, kravspecifikation, funktionsanalys, miljöaspekter, idéval, idékoncept, värderingar och huvudkoncept. Skribenterna har valt att i stora drag följa denna och implementera applikationen i dessa steg.

3.1.1 Analys

För att veta om produkten är nödvändig för marknaden krävs en analysering av till exempel efterfrågan och konkurrens (Löfgren 2002, 87–89). Redan i idéstadiet upptäckte skribenterna att det inte fanns någon applikation om preventivmedel och sexualhälsa på svenska. Det som även är en fördel är trovärdigheten, all information i applikationen är baserad på fakta och har därmed källhänvisningar. Marknaden som utforskades var huvudsakligen Google play store.

Eftersom skribenterna varit i kontakt med ett yrkesinstitut vid utformandet av examensarbetet gjordes en förfrågan om intresse fanns för en informativ applikation. Intresset var stort men tidsbrist hos yrkesinstitutet gjorde att samarbetet inte var möjligt. Detta löste skribenterna

genom att lansera applikationen på yrkesinstitutets egna plattform, på så sätt krävdes inget aktivt deltagande av de redan belastade lärarna.

3.1.2 Kravspecifikation

Denna produkt är inte en beställning och på så sätt är det skribenterna själva som ställer kraven på produkten (Löfgren 2002, 90–93). Idén med denna applikation är att öka kunskapen hos andra stadiets studerande på yrkesinstitut och därför är det huvudsakliga kravet att informationen skall nå fram till målgruppen. Kravet kan omöjligt vara att öka kunskapen eftersom det handlar om individers egna intresse och motivation, dock vill skribenterna skapa ett verktyg för att främja inläringen och göra informationen lättillgänglig.

3.1.3 Funktionsanalys

Att göra en funktionsanalys handlar om att uppmärksamma vilka funktioner den slutgiltiga produkten bör ha (Löfgren 2002, 94–97). Skribenterna har några krav på funktioner som bör fungera. Applikationen skall vara lättillgänglig för yrkesinstitutets studerande, den skall bestå av korrekt information som förstås av lekmän och den skall vara praktisk att använda. Kraven på designen har för skribenterna varit att applikationens upplägg skall vara välkomnande och fängslande.

3.1.4 Miljöaspekter

Hur produkten skall ta hänsyn till miljön är något alla tillverkare vinner på att fundera över eftersom miljöfrågor är mycket viktiga i dagens samhälle (Löfgren 2002, 99–100). Applikationen som konstrueras och distribueras elektroniskt kräver inte samma miljöpåverkan som till exempel vid utdelning av pappersbroschyrer. Den miljöpåverkan som däremot uppstår vid användning av applikationen är apparaternas elförbrukning. Livslängden hos applikationen är i detta läge odefinierbart på grund av att programmet den är gjord i, Office 365, utvecklas ständigt och skribenterna kan inte garantera att Microsoft behåller funktionen Powerapps. Applikationen kan uppdateras så länge det finns tillträde till administratörskontot, vilket också gör att informationen är aktuell.

3.1.5 Idéval, idékoncept, värderingar och huvudkoncept

Att välja rätt idé samt att presentera denna idé så att omgivningen och eventuella investerare kan föreställa sig slutprodukten är nästa steg i produktutvecklingen (Löfgren 2002, 103–108). Idén om en applikation blev med tiden en allt mer definitiv plan. Skisser på den slutgiltiga produkten gjordes och ändrades i takt med att applikationen utformades. Värdering och urval handlar om att väga de olika lösningarna mot varandra och välja den som är mest gynnsam för alla (Löfgren 2002, 108). Trots att skribenterna hade en del olika koncept var det applikationen i programmet Powerapps i Office 365 som var den mest genomförbara i detta skede. Huvudkonceptet är efter detta klart och det som återstår är tillverkning och utformandet av produkten (Löfgren 2002, 109).

3.2 Skapandet av Hallongrottan

Efter att skribenterna bestämt sig för att göra en applikation, planerades innehållet och hur applikationen skulle se ut i sin helhet. Namnet på applikationen, Hallongrottan, valde skribenterna genom brainstorming. Brainstorming är en uråldrig teknik för att komma på nya idéer (Löfgren 2002, 103–104). En eller flera personer skriver ner sina förslag på ett papper och läser sedan upp dem. Nya idéer planteras då i lyssnarens hjärna och meningen är att denne skall skriva ner eller säga de hen spontant tänker, detta gör att fler idéer uppkommer på kortare tid än det annars kunde ta för en person att hitta på ett namn. Metoden är enkel att tillämpa eftersom det enda som gäller är att förhålla sig positivt till den andras förslag, även fast förslaget alla gånger inte behöver vara så bra. (Löfgren 2002, 103–104).

Efter att ha funderat på flera alternativa namn bestämde skribenterna sig för Hallongrottan. Skribenterna anser att namnet är enkelt att komma ihåg, dels för att det är lätt att skapa sig en minnesbild av namnet redan innan användaren har bekantat sig med applikationen, men också för att hallongrottan kan användas som slang för det kvinnliga könsorganet.

Eftersom ingen av skribenterna tidigare använt programmet Powerapps tog det en del tid att lära sig hur programmet fungerade samt vilka olika funktioner som var möjliga. När skribenterna var nöjda med den praktiska utformningen togs information, ur examensarbetet, samt nya källor, och sammanfattades till en kortare och mer lättläst text. Informationen lades sedan in i applikationen på dess förbestämda plats.

3.3 Design

Design handlar om att skapa en presentation, av till exempel en produkt, som gör att personen som ser den förstår vad det är och vad produkten skall användas till. Design är även att använda sig av verktyg som tilltalar människan. (Löfgren 2002, 12–13, 23). Exempel på detta är färger, former och kontraster. Den lila och blå färgen skribenterna har valt att använda som bakgrund tolkas i allmänhet som exklusiv, hemlighetsfull, mystisk, lugnande och koncentrerande. (Löfgren 2002, 23).

Till skillnad från examensarbetet är applikationens text skriven på ett sådant sätt att de skall vara lättare för användaren att läsa. Genom att använda extra mellanslag för att urskilja olika stycken och genom att använda franska streck blir informationen mer överskådlig och användaren hittar snabbare vad hen söker. Texten är skriven på relativt lätt svenska för att informationen tydligare skall framkomma (Aantaa 2012). Skribenterna har även valt att använda engelska uttryck i applikationen för en muntrare läsning, och för att missförstånd inte skall uppstå har skribenterna valt att översätta fackord till lättare alternativ.

3.4 Distribution

Som tidigare nämnts är applikationen gjord i Office 365 och i programmet Powerapps. En av skribenterna har tillgång till inloggningsuppgifter till det nätverk som används av yrkesinstitutet. Tack vare detta har skribenterna möjlighet att lansera applikationen till alla studerande på det valda yrkesinstitutet. Genom att publicera applikationen på plattformen och sända ut automatiska e-postmeddelanden som uppmanar studerande att öppna applikationen, hoppas skribenterna att den skall vara lättillgänglig och användbar.

3.5 Utvärdering

För att få feedback av studerande som använt applikationen, valde skribenterna att göra en elektronisk utvärderingsblankett. Där svarar studerande på frågor om användarvänligheten, nyttan, designen och behovet av denna applikation. Studerande kan välja från en till fem stjärnor, där en stjärna är underkänt och fem stjärnor är utmärkt. Utvärderingen sammanställs och redovisas senare i arbetet.

4 Hallongrottan

Här nedan kommer skribenterna att presentera applikationen i textformat så att läsaren av detta arbete har en möjlighet att få en inblick av produkten, eftersom applikationen endast är tillgänglig för det utvalda yrkesinstitutet. Applikationen kan i sitt rätta format inte åskådliggöras i detta arbete på grund av att applikationen är gjord i Powerapps. Längre ner hittas några skärmbilder från applikationen, detta för att ge en klarare bild över hur applikationen ser ut.

Startsidan

Trevligt att du kikar in! Denna app är till för dig som vill kunna briljera inom ämnet sex.

Här kan du hitta information om sexualhälsa och preventivmedel, samt relevanta länkar och annat som kan vara roligt att veta om sex.

Klicka på menyn uppe till vänster för att komma vidare. Hoppas Hallongrottan kan komma till användning. Avsluta gärna med att: utvärdera

Meny

“Om oss”, “Information”, “Fun facts”, “Länkar”, “Video” och “Testa dina kunskaper”.

Om oss

Vi är två vårdstuderande från yrkeshögskolan Novia som i vårt utvecklingsarbete valt att lansera en informativ applikation.

Appen baserar sig på examensarbetet "Ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel", i vilket fakta och subjektiva upplevelser kring ämnet sammanställdes.

Vi hoppas kunna lyfta fram vikten av att ha en grundläggande kunskap om sexualhälsa och preventivmedelsanvändning genom denna app. Ha det bra, Linnéa och Rebecca

Information

“Sexualhälsa”, “Preventivmedel” och “Våga säga nej”.

Sexualhälsa

“Vad är sexualhälsa”, “Be smart”, “Rättigheter och skyldigheter” och “Sexualitet”

Vad är sexualhälsa

God sexuell hälsa är när människan känner ett välmående i den känslomässiga, psykiska, fysiska och sociala sexualiteten. Respekt och positivt tankesätt till sex och sexuella relationer är något som är väldigt viktigt för att kunna njuta av säkert sexuellt umgänge, utan våld, tvång eller diskriminering. (Kronkvist & Nyman 2017).

Att ha god självkänsla och en uppfattning om sin egen identitet är viktiga faktorer för att förebygga ohälsa förknippade med sexualhälsa. Det handlar inte bara om det fysiska, även det psykiska måste fungera som det skall. (Kronkvist & Nyman 2017).

Oberoende av läggning, ålder, handikapp eller kön har alla en naturlig längtan att uttrycka sig sexuellt, antingen med sig själv eller tillsammans med någon annan. Hur ljuvligt är inte det? Sex to the people! (Kronkvist & Nyman 2017).

Be smart

Att ha en bra grundkunskap om sexualhälsa och en förmåga att hantera relationer till andra människor är viktiga faktorer för att kunna agera smart (Kronkvist & Nyman 2017).

Kunskap, oavsett ämne stärker våra handlingar, så läs gärna på. Detta kan förhindra onödiga könssjukdomar, brustna hjärtan, oönskade graviditeter och så vidare... (Kronkvist & Nyman 2017).

Rättigheter och skyldigheter

Inom sexuell hälsa har vi alla rättigheter och skyldigheter. Alla har till exempel rätt till att uttrycka sig fritt, ha egna åsikter och bestämma över sin egen kropp. På så sätt har vi även skyldigheter gentemot varandra, att acceptera och låta var och en tycka och tänka som hen vill. Jämlikhet är även en viktig sak och något som är mycket aktuellt idag. Fördomar är något du kan kasta i soptunnan. Respect is the key. (Kronkvist & Nyman 2017).

Sexualiteter

Alla har en sexualitet av någon form, vissa visar den mer än andra. Det finns en uppsjö av sexualiteter så dessa är bara en del av dem.

Heterosexualitet - att attraheras av det motsatta könet (Kronkvist & Nyman 2017).

Homosexualitet - en läggning där personer attraheras av eller gillar en person av samma kön (Kronkvist & Nyman 2017).

Bisexuell - innebär att en person attraheras av båda könen (Kronkvist & Nyman 2017).

Transvestit - en person som njuter av att klä ut sig till det motsatta könet (Regnbågsankan u.å.).

Transkönad - en person som identifierar sig med det motsatta könet och kan även byta kön med hjälp av hormonella behandlingar och kirurgi (Regnbågsankan u.å.).

Dessa har ni säkert hört om redan, några som ni kanske inte stött på är:

Agender - känslan av att inte tillhöra någotdera könet (Regnbågsankan u.å.).

Asexuell - en person som inte attraheras av någon eller något (Regnbågsankan u.å.).

Autosexuell - när en person hellre har sex med sig själv än med andra (Regnbågsankan u.å.).

Lumbersexuell - en person som låter skägget växa och klär sig för att likna den stereotypa timmermannen (Regnbågsankan u.å.).

Trots att Homo- Bi- och Transsexualitet, HBT-sexualitet, är vanligare idag finns det mycket ojämställdhet mellan HBT- och heterosexualitet. I vissa länder kan personer med HBT-läggning få böter, bli arresterade, ja, till och med dödade för att de öppet uttrycker sin sexuella läggning (Kronkvist & Nyman 2017).

Personer som inte är heterosexuella har större risk att påbörja alkohol- eller drogmissbruk om de i ung ålder blivit diskriminerade på grund av sin läggning. Även självmord är vanligare hos personer med HBT-sexualitet. Vilken sexualitet identifierar du dig med? (Kronkvist & Nyman 2017).

KK - Vänner med en del fördelar

Sex anses som ett av människans grundbehov, vi behöver alltså sex i någon form för att överleva. Behovet är något som inte bara producerar barn utan även ger en känsla av njutning, intimitet, samhörighet och orgasmer. (Kronkvist & Nyman 2017).

Så kallade "kontraktbaserade relationer" är ett sätt att stilla sex-begäret utan att behöva binda sig. Partnern är utbytbar och har bara ett instrumentellt värde. Nackdelen med "one night stands" eller att ha en " knullkompis" är att det kan väcka känslor för en av personerna. Personen vill kanske utveckla relationen till något mer, eftersom de haft så mysigt tidigare. Detta slutar oftast med att båda blir utan sex-partner och att den ena får ett brustet hjärta. (Kronkvist & Nyman 2017).

Det är inget fel med att ha dessa förhållanden, så länge båda förstår vad det innebär. Är ni "friends with benefits": kom ihåg kondomen. (Kronkvist & Nyman 2017).

Preventivmedel

"Kondom", "P-medel", "P-stav", "Minipiller", "Hormonspiral", "Kopparspiral", "Akut p-piller", "Biverkningar" och "Priser".

Kondom

Kondomen är det enda preventivmedlet som skyddar mot både graviditet och mot könssjukdomar. Den omsluter penisens så att spermier inte kan simma in i slidan och på så sätt skyddar den mot graviditet. Könssjukdomar sprids via direktkontakt och med hjälp av kondomen förhindras även detta. (Kronkvist & Nyman 2017).

Kondomer kan bland annat köpas i mataffärer, på apotek och vid bensinstationer. Alternativen är många, du kan till exempel välja mellan olika smaker, storlekar och utseende. De är receptfria och kräver endast mod i kassakön. Om modet inte infinner sig kan du lätt beställa hem kondomer via nätet och få dem direkt i postlådan. (Kronkvist & Nyman 2017).

Denna smarta skapelse är gjord av latex och om du är gummiallergiker finns det plastkondomer för dig. Kondomen är dock känslig och kan spricka eller glida av om man inte aktar sig eller om du använder den på fel sätt. Förpackningen öppnas varsamt, undvik vassa naglar och tänder. (Kronkvist & Nyman 2017).

Det finns även en kondom för kvinnor, en så kallad "Femidom". Den fungerar på samma sätt som en vanlig kondom men placeras istället inne i slidan. Femidomen skyddar även kvinnans yttre könsdelar, eftersom den breder ut sig utanför slidan. (Kronkvist & Nyman 2017).

P-medel

“Kombinerade hormonella metoder” är ett samlingsnamn för p-piller, p-plåster och p-ring. Alla dessa innehåller konstgjorda hormoner, som liknar progesteron och östrogen, vilka produceras naturligt i kvinnans kropp. (Kronkvist & Nyman 2017).

P-medel förebygger graviditet genom att:

- Ägglossningen stoppas (Kronkvist & Nyman 2017).
- Sekretet i livmoderhalsen blir segt och spermier får därför svårt att ta sig upp till livmodern (Kronkvist & Nyman 2017).
- Slemhinnan i livmodern blir tunn och otrevlig för spermier (Kronkvist & Nyman 2017).

P-piller

P-piller är en liten rund tablett som kvinnan tar en gång om dagen. En del varianter av p-piller innehåller samma dos hela kartan igenom, förutom på pausdagarna. I andra varianter av p-piller kan dosen variera genom hela kartan. (Kronkvist & Nyman 2017).

När de verksamma pillren är slut kommer ett uppehåll på ungefär 7 dagar, så kallade pausdagar. Under dessa dagar kan kartan bestå av sockerpiller. Antalet pausdagar kan variera men infaller då det är meningen att du skall få din mens. Efter pausen börjar du helt enkelt om med en ny karta. Antal piller på en karta varierar beroende på varumärke. (Kronkvist & Nyman 2017).

Har du glömt att ta ett piller? Läs instruktionerna i bipacksedeln om hur du skall gå tillväga. (Kronkvist & Nyman 2017).

P-plåster

P-plåster är ett hudfärgat eller vitt plåster som kvinnan lägger på ett diskret ställe på kroppen, till exempel på magen. Plåstret byts en gång i veckan och efter tre veckor har man en paus då mensens borde komma. När sju dagar har gått sätter man på ett nytt plåster, oavsett om du fortfarande har mens eller inte. Dosen hormoner som sprids i kroppen är den samma genom alla tre veckor. (Kronkvist & Nyman 2017).

P-ring

P-ringen är en mjuk, genomskinlig plastring med en diameter på ungefär fem centimeter. Kvinnan sätter in ringen i slidan och låter den vara där i tre veckor. När tre veckor har gått tar man ut ringen och mensens börjar efter någon dag. (Kronkvist & Nyman 2017).

Ringens känns inte om du lagt den rätt och den stör inte vid sex. Tryck ihop ringen och för in den i slidan samtidigt som du hukar dig, så borde den hitta sin plats. (Kronkvist & Nyman 2017).

Minipiller

Minipiller består endast av progesteron (gulkroppshormon) och i en mycket lägre dos än hos p-piller. Hormonet gör så att sekretet i livmodertappen blir segt. Även livmoderväggen får en avstötande effekt av detta preventivmedel, vilket gör att det eventuellt befruktade ägget inte kan fastna i livmodern och utvecklas till en bebis (ägglossningen sker nämligen som vanligt). (Kronkvist & Nyman 2017).

Minipiller kan rekommenderas till personer som har högre risk för att få blodpropp eller till personer med blodtrycksproblem. Nackdelen med minipiller är att de skall tas vid samma tidpunkt varje dag, annars ger de inget säkert skydd mot graviditet. (Kronkvist & Nyman 2017).

P-stav

P-staven är ungefär lika stor som en tändsticka och sätts in på insidan av överarmen. Ett litet snitt görs av en läkare och endast lokalbedövning behövs. (Kronkvist & Nyman 2017).

För att en graviditet inte skall uppkomma hindrar p-stavens progesteron ägglossningen, gör livmoderslemhinnan tunn och sekretet i livmoderhalsen blir segt. (Kronkvist & Nyman 2017).

Staven håller tre till fem år åt gången, beroende på vilket märke du väljer. Inget annat än det lilla ärret syns, men p-staven kan kännas om du trycker på området. (Kronkvist & Nyman 2017).

Hormonspiral

Hormonspiralen verkar med ett konstgjort hormon, levonorgestrel. Detta efterliknar kvinnans naturliga hormon, progesteron. (Kronkvist & Nyman 2017).

Spiralen håller upp till fem år och påverkar livmoderslemhinnan genom att göra det till en otrevlig och obeboelig miljö för det befruktade ägget. Det finns även hormonspiraler som håller tre år åt gången och fungerar på samma sätt. (Kronkvist & Nyman 2017).

Levonorgestrel har också en stor påverkan på livmodertappens sekret, vilket gör att spermier inte kommer igenom. Ägglossningen sker däremot normalt varje månad. (Kronkvist & Nyman 2017).

Kopparspiral

Kopparspiralen liknar bokstaven "T" till utseendet. Spiralen är inte enbart gjord av koppar utan oftast av plast med tillsatt koppar. Kopparjonerna i spiralen har en negativ effekt både på spermier och på livmoderslemhinnan med tanke på graviditet. (Kronkvist & Nyman 2017).

Ett minus med kopparspiralen är att den oftast ger ökad menstruationsblödning. Riskerna med en kopparspiral är att den kan växa ut ur livmodern eller lossna med menstruationsblödningen, men detta händer väldigt sällan. (Kronkvist & Nyman 2017).

Akut p-piller

Akut p-piller eller "dagen efter piller" används för att skjuta upp eller förhindra ägglossningen efter oskyddat sex. (Kronkvist & Nyman 2017).

Pillret skall tas så snabbt som möjligt, senast 72 timmar efter oskyddat sex. Det finns vissa produkter som kan tas upp till fem dagar efteråt men för att vara på den säkra sidan ska du inte vänta så länge. (Kronkvist & Nyman 2017).

Akut p-piller räknas inte som en preventionsmetod utan används bara i krissituationer. Detta är inte en metod som skall användas under en längre tid eftersom skyddet mot graviditet försvagas vid upprepad användning. Om en befruktning redan har skett kan detta inte avbrytas med hjälp av akut p-piller. (Kronkvist & Nyman 2017; MSD 2014).

Biverkningar

Kondom

- Eventuella allergiska reaktioner (MSD 2014).

P-medel (p-piller, p-ring och p-plåster)

- *Huvudvärk, illamående, mellanblödningar, humörsvängningar, viktökning, svullnad och ömma bröst. Kombinerade hormonella metoder kan öka risken för blodpropp. P-plåstrets lim kan orsaka allergiska reaktioner på huden. (MSD 2014).*

Minipiller

- *Oregelbunden menstruationscykel, illamående, huvudvärk, viktförändringar, ömma bröst och humörsvängningar (MSD 2014).*

P-stav

- *Oregelbundna blödningar, förvärrad akne och spända bröst (MSD 2014).*

Hormonspiral

- *Risk för infektion vid insättning, oregelbundna blödningar, spända bröst och humörsvängningar (MSD 2014).*

Kopparspiral

- *Magkramper, smärtor i nedre ryggen, kraftigare mensvärk och rikligare menstruationsblödningar (MSD 2014).*

Priser

Receptfria preventivmedel:

Kondomen, finns i de flesta livsmedelsaffärer och kostar allt från 3 € till 20 €.

Femidomen finns att köpas från nätet, sexbutiker och på en del apotek. Runt 3 € kan du räkna med att få betala för en femidom.

"Dagen efter piller" fås från apotekets kassa. Priset ligger mellan 14 € och 25 €

Receptbelagda preventivmedel: För att få ett receptbelagt preventivmedel, kan du till exempel gå till skolhälsovården och boka tid eller så ringer du direkt till preventivrådgivaren. Hos preventivrådgivaren kommer ni sedan överens om vilket preventivmedel som passar dig bäst. (Vasa u.å).

P-piller kan variera mycket i prisklass, allt från 18 € till närmare 40 € för tre månaders användning (Yliopiston apteekki 2017).

P-ringar kostar 15 € styck men kan även köpas i förpackningar med tre stycken ringar för 45 € (Yliopiston apteekki 2017).

P-plåster är något billigare och tre månaders bruk fås för cirka 16 € (Yliopiston apteekki 2017).

Priset för minipiller är ungefär 30 € för tre månaders bruk (Yliopiston apteekki 2017).

Hormonspiralen är lite dyrare och ligger kring 150 € men den håller desto längre, hela fem år (Yliopiston apteekki 2017).

Kopparspiralen kan du få för under hundralappen, denna håller även i fem år (Yliopiston apteekki 2017).

Dyrast av alla preventivmedel på denna lista är p-staven. Denna kostar dig upp till 200 € (Yliopiston apteekki 2017).

Våga säga nej- det är ALDRIG offrets fel

Din kropp är din, och ingen har rätt att göra något med din kropp utan ditt samtycke. Enligt den finländska lagen finns det en mängd olika brott mot en persons sexualitet. Exempel på dessa är brott mot mänskligheten, hets mot folkgrupp, människohandel, diskriminering och sexualbrott. (Strafflagen 1889/39).

Under paragrafen sexualbrott finns det olika klassificeringar; våldtäkt, sexuellt utnyttjande, antastande, you name it. Om någon tvingar sig på dig med avsikten att ha samlag kan denna person dömas för våldtäkt, straffet är minst ett års fängelse. Grov våldtäkt är bland annat när offret får fysiska skador eller om situationen är livshotande. (Strafflagen 1889/39).

Tvingande till sexuell handling kan till exempel handla om att du blivit våldtagen när du själv varit medvetlös (orsaken till varför du är medvetlös spelar ingen roll, din kropp - din att bestämma över). (Strafflagen 1889/39).

Om en person kränker din sexuella integritet genom att beröra dig på ett sätt som du inte accepterar, kan denna person dömas för sexuellt antastande. Läs på, känn till dina rättigheter, agera och säg NEJ. Kan du av någon anledning inte säga nej direkt, gör det då så fort du kan genom att anmäla gärningsmannen till polisen. (Strafflagen 1889/39).

Fun facts

Här har vi samlat intressant fakta som du till exempel kan använda när du skall avbryta den pinsamma tystnaden i rummet.

Analsex + femidom = sant?!

Män i New York har tagit till sig trenden att använda femidomen. Inte som den från början kanske var menad för, utan till analsex. Männen använder femidomen både vid analsex med kvinnor och vid homo-sex. (Kronkvist & Nyman 2017).

Vårdare menar ändå att det är bättre att använda femidomen än ingenting alls vid analsex, men man vet fortfarande inte riktigt säkert hur hållbar den är till detta ändamål. (Kronkvist & Nyman 2017).

Sociala medier

Enligt en amerikansk studie kollar hela 36% sin Facebook eller Twitter efter samlag. Inget mysypys här inte! (Industry dive 2009).

Kom ihåg att kissa efteråt

Efter samlag är det viktigt att kissa. Bakterier som kan ha kommit i närheten av urinröret under sexet kan orsaka urinvägsinfektioner hos båda könen. Kvinnor har större risk att få urinvägsinfektion på grund av att urinröret är så mycket kortare än vad mannens urinrör är. Att kissa efter sex är därför en lätt metod för att undvika infektioner eftersom bakterierna sköljs bort med urinen. (Berg & Rylander 2016).

Ett annat problem som kan uppstå hos kvinnan är den så kallade "honeymoon disease". Detta tillstånd kan lätt förväxlas med urinvägsinfektion då symptomen är liknande varandra. Namnet kommer från gamla tider där smekmånaden för nyblivna par innebar mycket sex under en kort tid. Friktionen i slidan som samlag ger kan trycka och skava på kvinnans urinrör, som i sin tur gör att kvinnan kan känna att det svider när hon kissar och att hon måste gå på toaletten oftare. (Berg & Rylander 2016).

Lämna sexleksakerna hemma

Om du tänker resa utomlands är det smart att lämna sexleksakerna hemma. I Thailand, Indien och Maldiverna är sexleksaker totalt förbjudna. Din favoritdildo blir troligtvis beslagtagen

innan du ens lämnat flygplatsen och det du får i utbyte är en präktig böteslapp. (Indian penal code 1862; Maldives penal code 2014; Thailand law 2015).

I Alabama, USA, får man ha med sig sin sexleksak så länge du inte marknadsför den eller försöker sälja den. Det som däremot är olagligt är att beställa en sexleksak till en adress i Alabama. (Findlaw 2017).

Not so fun

”Så nära som i Ryssland är det enligt lag förbjudet att uttrycka positiva tankar om homo- eller bisexualitet” (Kronkvist & Nyman 2017).

I till exempel Uganda kan HBT-personer få fängelse på livstid för sin läggning. I bland annat Iran, Sudan och Nigeria är det olagligt att uttrycka sin homosexualitet och man kan straffas med döden. (Amnestypress u.å.).

HÄR ser du en karta över de länder som anser att homosexualitet är ett brott. (Aftonbladet 2015).

Länkar

“Decibel”, “RFSU”, “Yliopiston apteekki”, “Dejourerande apotek i Vasa”, “Kaalimato” och “Brottsofferjouren”

Video

Consent is everything. <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU> Copyright ©2015 Emmeline May and Blue Seat Studios

Testa din kunskap

Du har nu tagit dig till vår mycket exklusiva sexamen. Att avlägga sexamen är busenkelt och du får pröva hur många gånger som helst!

1. *Varför är det bra att använda slickduk/slicklapp på kvinnor vid oralsex? **För att undvika könssjukdomar.** Slickduken kan användas på kvinnans kön vid oralsex. Den ger inte ett 100% säkert skydd mot könssjukdomar men skyddar båda två från direkta smittor. Tänk på att slickduken är hal och kan glida från kvinnans könsorgan. Saliv och andra kroppsvätskor kan också rinna förbi kanten på slickduken och komma i kontakt med den andres kropp. (RFSU 2016).*
2. *Hur många dagar överlever en spermie i vaginan? **5 dagar.** De mest envisa spermierna kan till och med överleva en hel vecka! (RFSU 2015).*
3. *"Coitus interruptus" Vad betyder dessa vackra ord? **Avbrutet samlag.** Coitus interruptus eller avbrutet samlag är en så kallad "naturlig preventivmetod" som går ut på att mannen drar ut penis ur slidan just innan han kommer. Den här metoden är väldigt osäker, så om du inte planerar att bli förälder inom de kommande 9 månaderna skall du skippa denna. (Kronkvist & Nyman 2017).*
4. *Vilken av dessa bilder föreställer sexställningen "reverse cowgirl"? **Bild nummer sex.***
5. *Hur många milliliter sperma kommer i medeltal vid en utlösning? **3–5 ml** (RFSU 2015).*

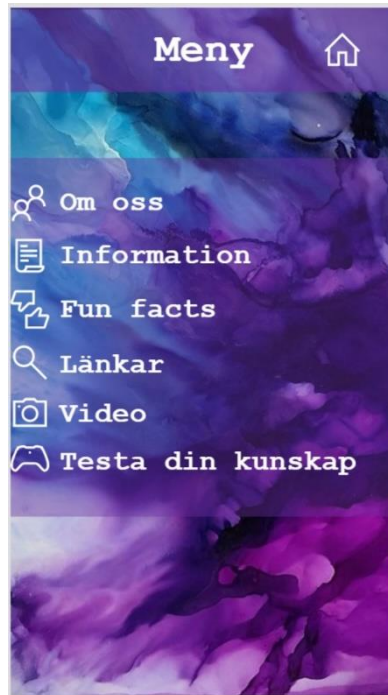
Grattis du har nu avlagt sexamen! Hoppas att du lärde dig något nytt eller fick bekräftat något du har gått och funderat över.

5 Skärmbilder av applikationen

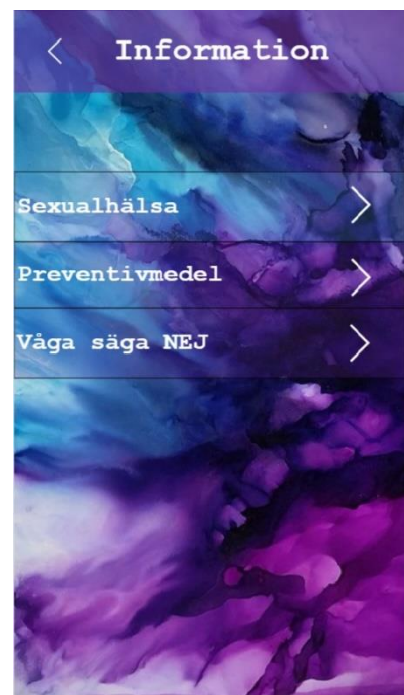
För att ge en inblick i applikationen som skribenterna har skapat, finns några skärmbilder infogade nedan. När de flesta sidor använder en skroll-funktion finns det ingen möjlighet att visa allt innehåll i bildformat.



Skärmbild 1. Introduktionssida av applikationen.



Skärmbild 2. Menyn som visar innehållet i applikationen.



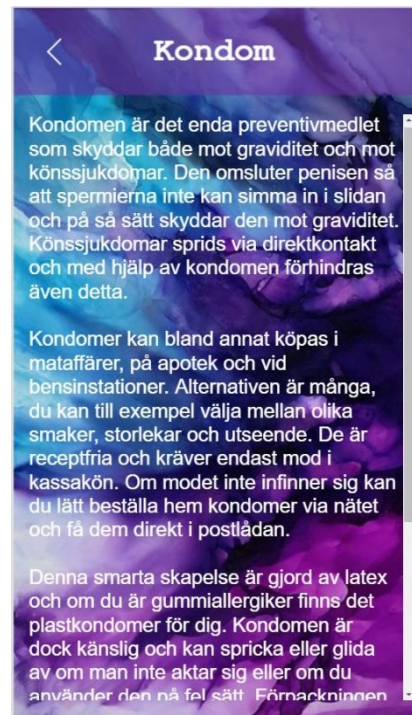
Skärmbild 3. Rubrikerna under "Information".



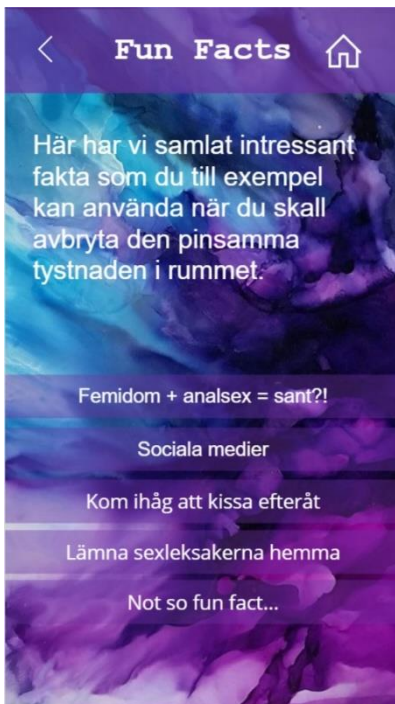
Skärmbild 4. Rubrikerna under "Sexualhälsa".



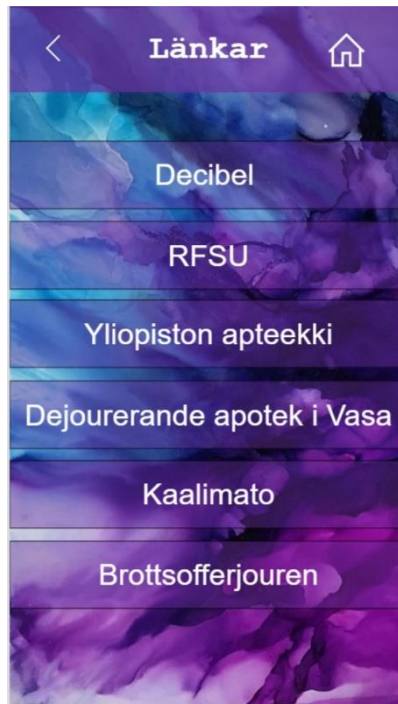
Skärmbild 5. Rubrikerna under "Preventivmedel".



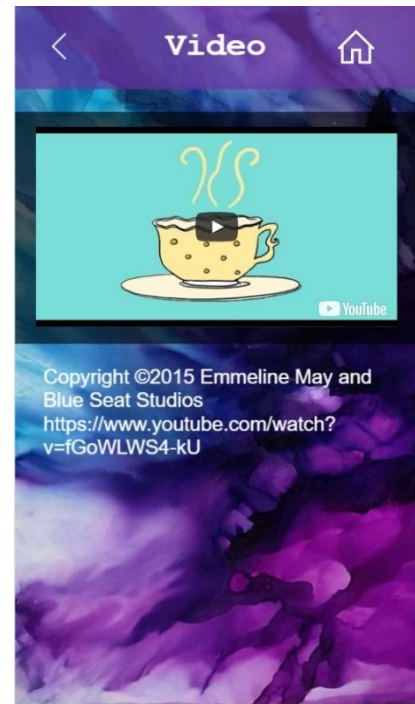
Skärmbild 6. Information om kondomen.



Skärmbild 7. "Fun facts" om sex.



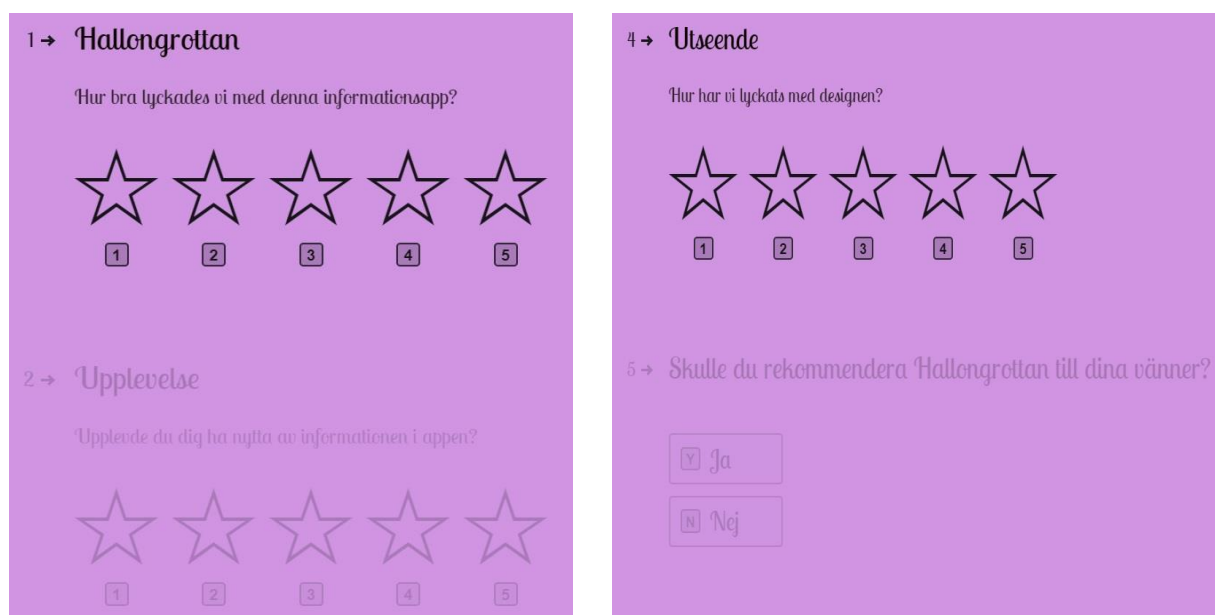
Skärmbild 8. Relevanta länkar. Skärmbild 9. En video om samtycke



Skärmbild 10. Ett sexamen där användarens kunskap testas.

6 Utvärdering

Studeringe uppmanades utvärdera applikationen efter besöket, detta gjordes genom att medvetet placera ut genvägar till utvärderingen. Genvägen förflyttade studeringe till utvärderingen, som gjorts elektroniskt med hjälp av en gratis webbsida. Utvärderingen bestod av sex frågor där studeringe fick ge respons i olika delområden. Nedan presenteras resultatet i form av bilder och text.



Skärmbild 11 och 12. Översikt över utvärderingen.

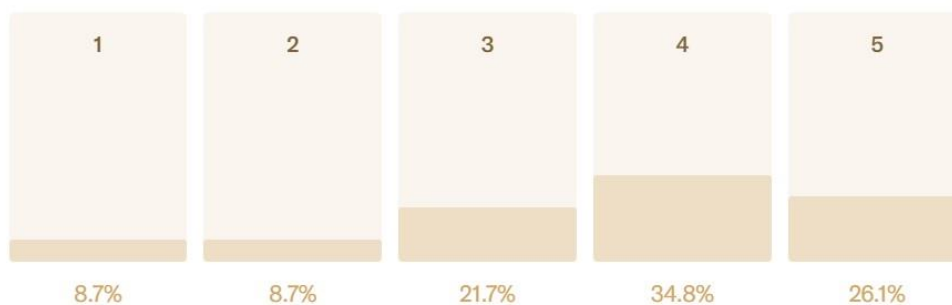
Dessa två bilder är exempel på hur frågorna i utvärderingen presenterades. Skribenterna ville att utvärderingen skulle vara simpel att utföra, detta för att få så många svar som möjligt. Poängsättningen gjordes genom att studeringe fick kryssa i stjärnor som representerade deras omdöme. Skribenterna har valt att namnge de fem nivåerna till; dåligt, nöjaktig, tillfredställande, bra och utmärkt. De två sista frågorna bestod av alternativfrågor där det endast var möjligt att välja mellan ”ja” eller ”nej”.

Responses	Total visits	Unique visits	Completion rate	Average time to complete
26	85	44	59.1%	00:47

Skärmbild 13. Sammanfattning av utvärderingens resultat.

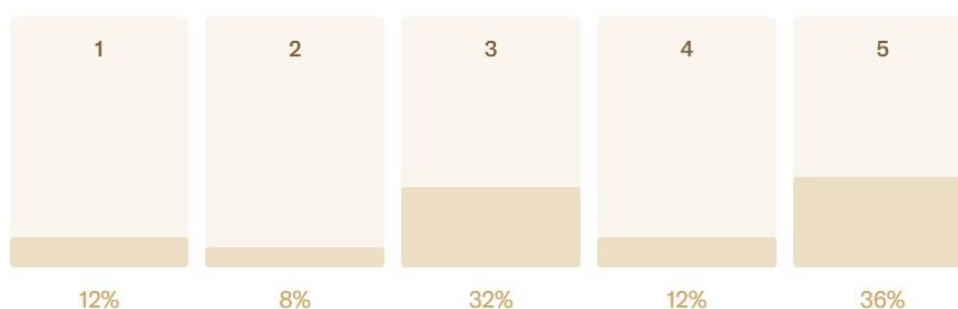
Totala antalet utvärderingar var 26, men i sammanfattningen (skärmbild 12) syns det att det totala besöksantalet har nått upp till hela 85 besök. Antalet unika besök, återkommande besök,

är 44 stycken. 59.1% av studeranden som besökt utvärderingen har svarat på alla frågor. Den genomsnittliga tiden som gick åt att slutföra utvärderingen var 47 sekunder.



Skärmbild 14. ”Hur bra lyckades vi med denna informationsapp?”

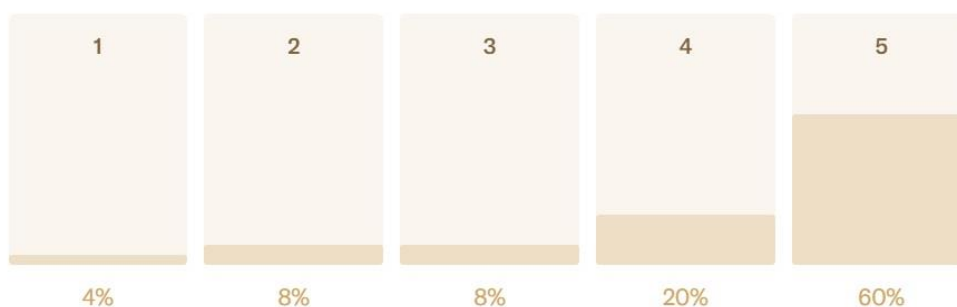
Majoriteten, 34,8% (n=8) ansåg att skribenterna hade lyckats bra med informationsapplikationen. Sex av de studerande (26,1%) gav Hallongrottan full poäng för helheten. Bedömningsalternativen ”dåligt” och ”nöjaktig” valde 17,4% (n=4) av studerande i fråga om hur vi lyckats med informationsapplikationen. 23 av 26 personer svarade på första frågan och medeltalet av resultatet blev 3,6 av 5,0.



Skärmbild 15. ”Upplevde du dig ha nytta av informationen i appen?”

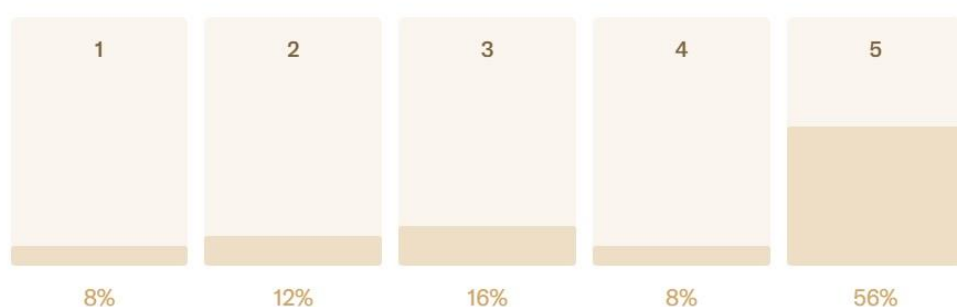
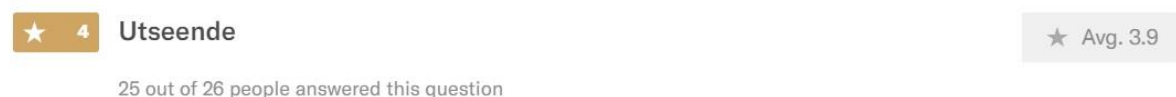
Studerande ansåg sig ha nytta av informationen som framkom i applikationen. Flest röster fick det högsta bedömningsalternativet, ”utmärkt”, där 36% (n=9) av studerande hade haft nytta av

informationen. En stor del studerande, 32% (n=8), valde att rösta ”tillfredställande” på denna fråga. 25 av 26 personer svarade på andra frågan och medeltalet av resultatet blev 3,5 av 5,0.



Skärmbild 16. ”Var appen lätt att använda?”

I diagrammet ovan visar att 60% (n=15) ansåg att applikationen var utmärkt i bemärkelsen användarvänlighet. Fem personer, 20%, ansåg att användarvänligheten var bra medan 16% tyckte att applikationens användarvänlighet var nöjaktig och tillfredställande. 25 av 26 personer svarade på tredje frågan och medeltalet av resultatet blev 4,2 av 5,0.

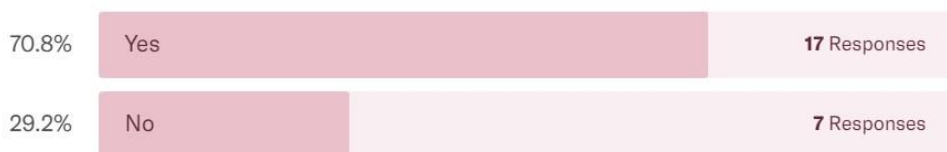


Skärmbild 17. ”Hur har vi lyckats med designen?”

Över hälften av de studerande som deltagit i utvärderingen, 56% (n=14) var ense om att applikationens utseende var utmärkt. De övriga bedömningsalternativen hade en till fyra röster på vardera. 25 av 26 personer svarade på fjärde frågan och medeltalet av resultatet blev 3,9 av 5,0.

5 Skulle du rekommendera Hallongrottan till dina vänner?

24 out of 26 people answered this question



Skärmbild 18. Rekommendation av applikationen.

Denna fråga var en alternativfråga där studerande hade möjlighet att välja mellan ”ja” eller ”nej”. De flesta studerande, 70,8% (n=17) kunde rekommendera Hallongrottan till sina vänner medans sju studerande (29,2%) inte skulle föreslå applikationen till sina vänner. 24 av 26 personer svarade på femte frågan.

6 Tillgänglighet

24 out of 26 people answered this question



Skärmbild 19. ”Tycker du att Hallongrottan borde finnas tillgänglig i officiella appbutiker?”

Även denna fråga var en alternativfråga där studerande fick välja mellan ”ja” eller ”nej”. Största delen studerande, 83,3% (n=20) önskade att applikationen skulle finnas tillgänglig för allmänheten medans fyra studerande (16,7%) inte ansåg detta nödvändigt. 24 av 26 personer svarade på sjätte frågan.

För att summera helheten av utvärderingen syns det att bedömningen av varje enskild fråga fick minst 3,5 i medeltal. Detta tyder på att applikationen varit omtyckt av de flesta.

7 Kritisk granskning

Applikationen blev gjord så att ungdomarna på ett modernt sätt skulle få möjlighet att öka sin kunskap kring sexualhälsa och preventivmedel. Målgruppen för produkten var andra stadiets studerande från ett yrkesinstitut och detta har fullföljts. Skribenterna var redan från början medvetna om att användningen av produkten handlade mycket om målgruppens egna motivation och intresse. Därför försökte skribenterna göra produkten lättillgänglig och enkel att använda för att öka denna motivation.

Utformningen av applikationen är grundad på skribenternas examensarbete "Ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel". Genom att basera informationen i applikationen från det tidigare arbetet är kunskapen som finns i applikationen pålitlig och aktuell. Skribenterna ville göra applikationen underhållande för användaren, men ändå ha faktabaserad teori som grund. Skribenterna anser sig ha lyckats med detta.

Det som skribenterna kan se som negativt är att denna applikation inte är tillgänglig för allmänheten. Eftersom det kostar att publicera en applikation och därtill även en månatlig avgift för kontinuerlig uppdatering, bestämde sig skribenterna för att inte satsa pengar på applikationen i detta skede. Om applikationen skulle publiceras på marknaden tror skribenterna att den skulle sprida sig snabbare och på ett bredare område.

För att få studerande att använda och utvärdera applikationen har skribenterna gjort många försök att marknadsföra applikationen, men på grund av yrkesinstitutets tidsbrist fanns det inte rum för samarbete. Skribenterna har i efterhand insett vikten av marknadsföring. Reklamen som gavs till studerande var att via deras informationsforum annonsera för applikationen. Två veckor efter publiceringen hade inte en enda utvärdering blivit gjord. Skribenterna beslöt då att ta personlig kontakt med studerandes ansvariga lärare, IT-personal och studiebyrå. I och med detta uppmanade några lärare sina studerande att gå in och utvärdera applikationen och så skickades det även ut ett e-post till varje enskild studerande vid yrkesinstitutet. På detta sätt nådde informationen ut till målgruppen i större utsträckning.

Antalet utvärderingar blev lägre än vad skribenterna önskat, detta kan bero på bristfällig marknadsföring. Om skribenterna själva hade besökt yrkesinstitutet och presenterat

applikationen, till exempel klassvis eller i ett allmänt utrymme, kunde intresset av och vetskapen om applikationen ha ökat hos studeranden. Utvärderingen av applikationen visade att studerande var rätt så eniga angående dess kvalitet. Denna positiva respons är skribenterna nöjda över.

Sammanfattningsvis tycker skribenterna själva att utvecklingsarbetet blev som planerat. Att göra en applikation är något modernare än till exempel en virtuell kurs och sätter ingen press på att användaren skall klara sig igenom den, utan ger intrycket av en avslappnad läsning för det egna intressets skull. Applikationen är lättsam och fångar ögat samtidigt som den innehåller evidensbaserad kunskap. Skribenterna anser att de skapat ett verktyg för att främja kunskapen om sexualhälsa och preventivmedel hos unga.

Källförteckning

Aantaa K., 2012. *Mot patientvänligare epikriser - En kontrastiv undersökning* [online] <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/88838/graduAantaa2012.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [hämtat: 23.12.2017]

Aftonbladet, 2015. *Länderna där det är olagligt att vara gay* [online] <https://www.aftonbladet.se/nyheter/article21143976.ab> [hämtat: 08.12.2017]

Amnestypress, u.å. *fler länder kan införa dödsstraff mot homosexuella*, [online] <http://www.amnestypress.se/notiser/11893/fler-lander-kan-infora-dodsstraff-mot-homosexualit> [hämtat: 07.12.2017]

Berg A., Rylander E., 2016. *Urinvägsinfektion (UVI)* [online] <https://www.netdoktor.se/njurar-urinvagar/sjukdomar/urinvagsinfektion-uvi/> [hämtat: 19.12.2017]

Dagens nyheter, 2013. *Här är homosexualitet förbjudet* [online] <https://www.dn.se/nyheter/varlden/har-ar-homosexualitet-forbjudet/> [hämtat: 07.12.2017]

Decibel.fi, 2017. *Viktigt efter sex* [online] <https://www.decibel.fi/information/karlek-och-sex/sex/viktigt-efter-sex> [hämtat: 06.12.2017]

Findlaw, 2017. *Alabama Code Title 13A. Criminal Code § 13A-12-200.2* [online] <http://codes.findlaw.com/al/title-13a-criminal-code/al-code-sect-13a-12-200-2.html> [hämtat: 08.12.2017]

Indian penal code, 1862. *The indian penal code, 1860 ACT NO. 45 OF 1860 I* [6th October, 1860.]* [online] http://www.wipo.int/wipolex/en/text.jsp?file_id=201592 [hämtat 08.12.2017]

Industry dive, 2009. *A Study of Social Media Addiction from Retrevo* [online] <https://www.socialmediatoday.com/content/study-social-media-addiction-retrevo> [hämtat: 06.12.2017]

Kaalimato, 2015. *femidom naisten kondomi* [online] https://www.kaalimato.com/catalog/Femidom+Naisten+Kondomi%2C+3+kpl_p_5927.html [hämtat: 18.12.2017]

Kostenius C., & Lindqvist A., 2006. *Hälsövägledning: Från ord och tanke till handling*, Lund: Studentlitteratur. s. 126–127

Kronkvist L., & Nyman R., 2017. *Ungas kunskap om sexualhälsa och preventivmedel, en kvantitativ studie*

Löfgren B., 2002. *Design och produktutveckling: En handbok i processen från idé till färdig produkt*, Stockholm: Liber, s. 87–109

Maldives penal code, 2014. *Law NO 6/2014 penal code* [online]
<https://www.law.upenn.edu/live/files/4203-maldives-penal-code-2014> [hämtat: 08.12.2017]

MSD, 2014. *ehkäisyopas*, s.7–23

Regnbågsankan, u.å. *fakta* [online]
<https://www.regnbagsankan.fi/utbildning-skolbesok/fakta-om-hbtiq/> [hämtat: 08.12.2017]

Regnbågsankan, u.å. *fakta* [online]
<https://www.regnbagsankan.fi/utbildning-skolbesok/fakta-om-hbtiq/transperson/> [hämtat: 10.01.2018]

RFSU, 2016. *Slicklapp* [online]
<http://www.rfsu.se/sv/Sex--relationer/Preventivmedel/Slicklapp/> [hämtat: 06.12.2017]

RFSU, 2015. *Sperma* [online] <http://www.rfsu.se/sv/Sex--relationer/Kropp-och-kon/Kukkunskap/Sperma/> [hämtat: 06.12.2017]

Thailand law, 2015. *prohibited and restricted goods* [online]
<http://www.thailandlaw.org/thai-customs-prohibited-and-restricted-goods.html> [hämtat: 08.12.2017]

Vasa, uå. *Familjeplanering* [online]
<https://www.vaasa.fi/sv/tjanster/familjeplanering> [hämtat: 02.01.2018]

Yliopiston apteekki, 2017. *e-pillerit* [online]
https://www.yliopistonapteekki.fi/catalogsearch/result/index/?index=mage_catalog_product&limit=all&q=e-pilleri [hämtat: 06.12.2017]

Yliopiston apteekki, 2017. *hormoni* [online]
<https://www.yliopistonapteekki.fi/catalogsearch/result/?q=hormoni> [hämtat: 06.12.2017]

Yliopiston apteekki, 2017. *kondomi* [online]
<https://www.yliopistonapteekki.fi/catalogsearch/result/?q=kondomi> [hämtat: 06.12.2017]

Yliopiston apteekki, 2017. *nuvaring* [online]
<https://www.yliopistonapteekki.fi/catalogsearch/result/?q=nuvaring> [hämtat: 06.12.2017]

Finlands författningssamling

Strafflagen 19.12.1889/39 www.finlex.fi [hämtat: 07.12.2017]