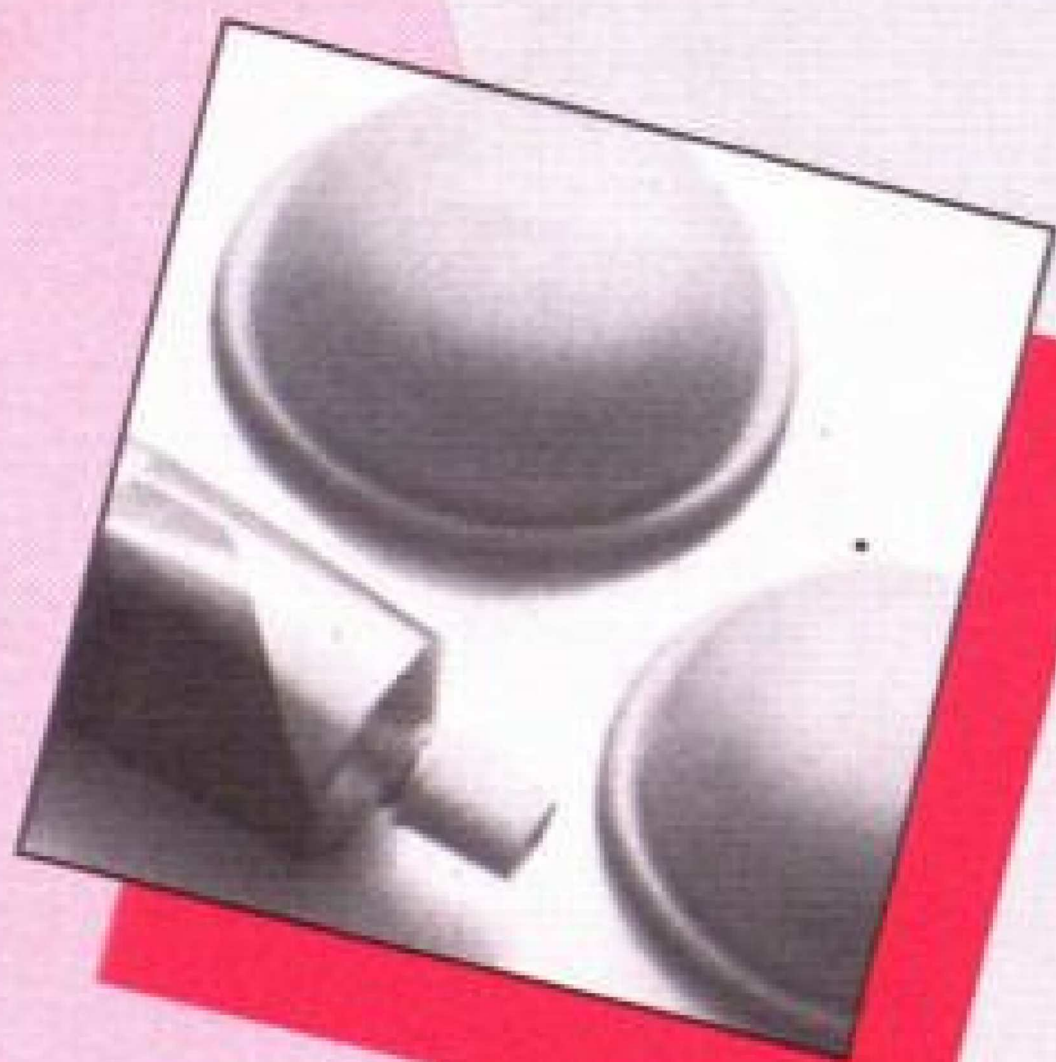


Das Diaphragma



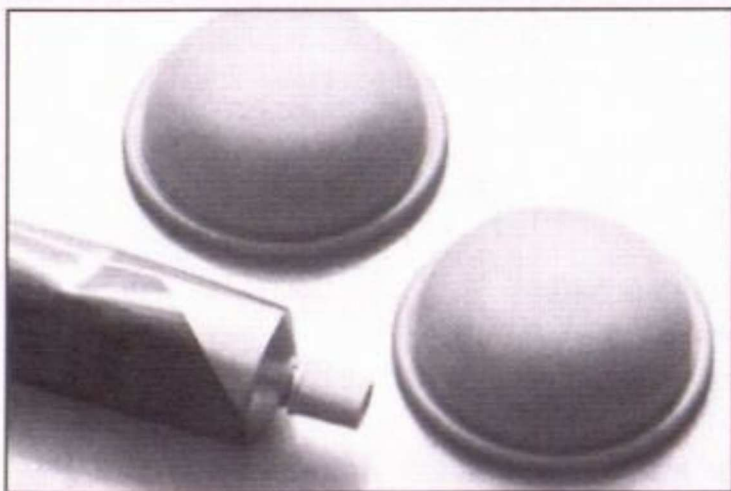
**PRO
FAMILIA**

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.

Impressum: © 1980, PRO FAMILIA Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main. Telefon: 0 69 / 63 90 02.
10. Auflage 1997, 600.-700.000. Grafik-Design: Atelier Warminski, Büdingen; Fotos: Horst Eigen, Frankfurt a. M.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

- Für wen das Diaphragma geeignet ist 4
- Wie das Diaphragma aussieht 5
- Wie das Diaphragma funktioniert 5
- Wie das Diaphragma angepaßt wird 6
- Hilfe beim Einsetzen des Diaphragmas 6
- Wie Sie das Einsetzen des Diaphragmas lernen 7
- Was bei der Anwendung des Diaphragmas unbedingt zu beachten ist 10
- Warum der Empfängnisschutz des samenabtötenden Mittels nach dem Einsetzen abnimmt 11
- Was bei der Wahl des samenabtötenden Mittels zu beachten ist 11
- Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen 12
- Wann das Diaphragma nicht angewendet werden kann 13
- Zuverlässigkeit 14
- Mit welchen Verhütungsmethoden das Diaphragma kombiniert werden kann 15
- Wie das Diaphragma gepflegt wird 15
- Vorteile des Diaphragmas 16
- Nachteile des Diaphragmas 16
- Was das Diaphragma kostet und wo es erhältlich ist 16
- Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist 17
- Wenn Sie weitere Fragen haben 17



Das Diaphragma

Vor etwa hundert Jahren entwickelte der Flensburger Arzt Dr. C. Hasse unter seinem Pseudonym Mensinga das Diaphragma, auch Scheidenpessar genannt. Es war eines der ersten unschädlichen und zuverlässigen Verhütungsmittel unserer Zeit für Frauen. Mit der Einführung der Pille Anfang der sechziger Jahre geriet diese traditionsreiche Verhütungsmethode jedoch zunächst in Vergessenheit. Erst seit Mitte der siebziger Jahre interessieren sich wieder mehr und mehr Frauen für das Diaphragma.

Auf den nun folgenden Seiten sollen Sie diese Verhütungsmethode kennenlernen. Praktische Hinweise können Ihnen außerdem den erfolgreichen Umgang mit dem Diaphragma erleichtern.

Für wen das Diaphragma geeignet ist

Grundsätzlich ist das Diaphragma für fast alle Frauen geeignet, für die Geschlechtsverkehr ein Teil ihres Sexuallebens ist. Insbesondere für Frauen, die Pille oder Spirale aus gesundheitlichen oder anderen Gründen (z. B. in der Stillzeit) nicht benutzen möchten, ist das Diaphragma eine gute Alternative. Das Diaphragma kann auch mit anderen Methoden kombiniert werden (siehe Seite 15). Nützlich ist das Diaphragma aber auch für Frauen, die nur gelegentlich Verkehr haben und deshalb nicht regelmäßig die Pille nehmen oder nicht dauernd eine Spirale tragen und trotzdem verhüten wollen.

Wie das Diaphragma aussieht

Das Diaphragma besteht aus einer weichen Latex-Gummimembran, die kuppelartig über eine elastische Spiral- oder Flachfeder gespannt ist. Außer dem gängigen Diaphragma aus dem Material Latex wird ab Mitte 1997 ein Diaphragma aus Silicon verfügbar sein. Es bietet eine Alternative bei Latexallergie. Erste Untersuchungen weisen darauf hin, daß es deutlich länger haltbar ist.

Je nach Größe des Diaphragmas hat die ringförmige Feder einen Durchmesser von 60-110 mm. Am häufigsten werden Diaphragmen zwischen 70-90 mm angepaßt.

Wie das Diaphragma funktioniert

Nachdem ein samenabtötendes Gel auf die gewölbte, dem Muttermund zugewandte Seite des Diaphragmas aufgetragen worden ist, wird es vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Dort wirkt es wie eine Zwischen- oder Scheidewand (das ist auch die sinngemäße Übersetzung des griechischen Wortes Diaphragma). Denn es unterteilt die Scheide in zwei Bereiche: einen oberen, in dem sich der Gebärmutterhals befindet, und einen unteren, in dem der Penis des Mannes Platz hat, ohne in direkten Kontakt mit dem Muttermund zu kommen.

Das Diaphragma reicht dabei vom hinteren Scheidengewölbe bis in die Schambeinnische (siehe auch Zeichnungen auf Seite 9).

Viele glauben, daß das Diaphragma völlig dicht gegen die Samenflüssigkeit abschließen könnte. Das trifft aber nicht zu. Flüssigkeiten wie Fruchtbarkeitsschleim, der während der Eisprungphase des Zyklus vom Muttermund herabfließt, oder Menstruationsblut werden zwar zum größten Teil in der Kappe aufgefangen, laufen aber auch über den Rand des Diaphragmas hinaus, so wie das Sperma seinen Weg hinein finden kann. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, das Diaphragma immer nur in Kombination mit einem samenabtötenden Gel zu benutzen. Denn auch wenn es den Samenzellen gelingt, bis zum Diaphragma-Rand hinaufzuschwimmen, werden sie dort von dem Gel abgefangen. Untersuchungen haben gezeigt, daß die Sicherheit ohne samenabtötende Gels deutlich abnimmt.

Wie das Diaphragma angepaßt wird

Die individuell richtige Diaphragmagröße hängt von der Scheidenlänge ab und davon, wie Sie persönlich gebaut sind und ob Sie schon ein Kind geboren haben. Das Anpassen des Diaphragmas ist nicht schwer, und es ist nicht vorgeschrieben, daß es eine Ärztin oder ein Arzt anpassen muß. Eine gynäkologische Untersuchung ist aber sinnvoll, um mögliche seltene körperliche Gründe auszuschließen, die gegen das Diaphragma sprechen (siehe dazu Seite 13) und um die individuelle Diaphragmagröße zu ermitteln. Ein zu kleines Diaphragma wirkt sich nachteilig auf die Verhütungssicherheit aus. Ein zu großes Diaphragma erzeugt ein Druckgefühl, das störend empfunden wird. Das größte Diaphragma, das Sie beim Tragen nicht spüren, ist das richtige. Auf einen halben Zentimeter mehr oder weniger kommt es nicht an, grundsätzlich gilt aber die Faustregel, daß das Diaphragma lieber ein bißchen zu groß als zu klein sein sollte. Denn bei sexueller Erregung fächert sich das hintere Scheidengewölbe etwas auf, die Kappe hat also etwas mehr Platz. Eine Anleitung zum Einsetzen und Entfernen des Diaphragmas durch eine(n) Fachkundige(n) ist auch deshalb empfehlenswert, weil sich gute Information und Anleitung positiv auf die Zuverlässigkeit des Scheiden-Diaphragmas auswirkt und die Sicherheit der Methode erhöht.

In den PRO FAMILIA-Beratungsstellen können Sie sich von speziell ausgebildeten und erfahrenen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern beraten und das Diaphragma anpassen lassen.

Hilfe beim Einsetzen des Diaphragmas

Das Diaphragma ist leicht anzuwenden, sobald Sie sich damit auskennen und etwas geübt haben. Manche Frauen können sich anhand der Gebrauchsanweisung den Umgang mit dem Diaphragma selbst beibringen. Die meisten Frauen lassen sich alles lieber direkt zeigen. Holen Sie sich solange Hilfe, bis Sie sich ganz sicher sind, das Diaphragma immer richtig anwenden zu können. Am Anfang werden Sie sich beim Einsetzen noch ein wenig unbeholfen vorkommen, aber mit jedem Mal wird es leichter und schneller gehen.



Wie Sie das Einsetzen des Diaphragmas lernen

Tasten des Muttermundes: Zunächst lernen Sie, mit einem oder zwei Fingern (Zeige- und Mittelfinger) Ihren Muttermund zu ertasten.

Waschen Sie sich die Hände – steril brauchen sie nicht zu sein, denn ein Penis ist es auch nicht. Hocken Sie sich nun entweder hin, stellen Sie einen Fuß auf einen Stuhl, oder legen Sie sich mit angewinkelten Beinen hin. Mit den Fingern der einen Hand spreizen Sie die Venuslippen, mit der anderen Hand tasten Sie nun in der Scheide nach dem Gebärmutterhals. Das ist der Teil der Gebärmutter, der in die Scheide hineinragt. Sie können ihn in der Regel als festen Zapfen, der von einer glatten Schleimhaut überzogen ist, tasten. Das Ende des Zapfens erkennen Sie an einer Vertiefung, die dem Grübchen einer Kirsche ohne Stiel ähnelt. Dies ist der Muttermund. Wenn Sie schon ein Kind geboren haben, hat das Grübchen höchstwahrscheinlich eine längere Form.

Sobald Sie das können, ist es Ihnen auch möglich zu prüfen, ob das Diaphragma richtig sitzt. Es kann nämlich vorkommen, daß sich das Diaphragma beim Hineingleiten in die Scheide schon vor dem Muttermund im vorderen Scheidengewölbe verfängt. Da in der Scheide nach rechts und links meist noch etwas Platz ist und sich der elastische Ring bereitwillig verformt, bringen Sie das Diaphragma auch bei falschem Sitz vollständig in der Scheide unter. Beim Nachtasten merken Sie dann allerdings sofort, daß Ihr Finger den bloßen Muttermund berührt, anstatt ihn durch die Gummimembran hindurch zu tasten.

Auftragen des samenabtötenden Mittels: Das Gel wird auf die gewölbte Seite des Diaphragmas aufgetragen, die



nach dem Einsetzen dem Muttermund zugewandt ist. Verwenden Sie einen Salbenstrang ungefähr so lang wie der Durchmesser des Diaphragmas, und bestreichen Sie auch den inneren Rand gut.

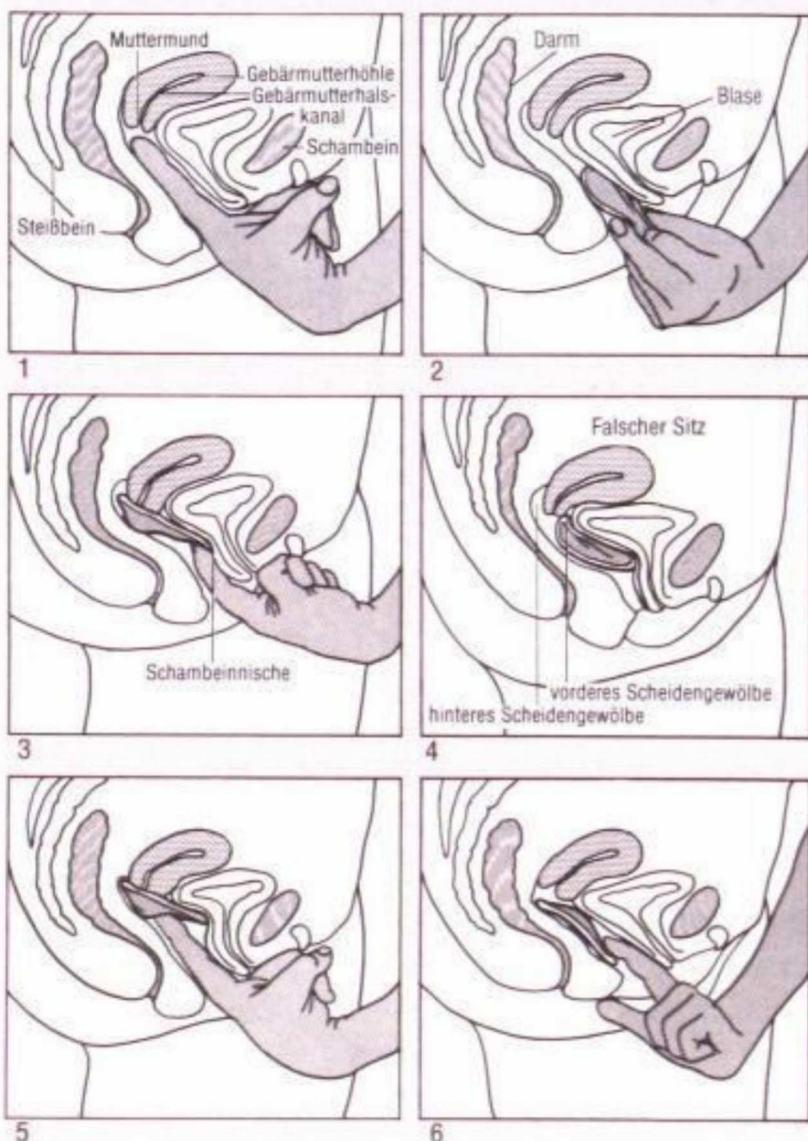
Einsetzen des Diaphragmas: Drücken Sie jetzt den Diaphragmarand zwischen Daumen, Mittel- und Zeigefinger zusammen. Damit haben Sie das Diaphragma fest im Griff (es ist glitschig!) Nun hocken oder stellen Sie sich bequem hin (wie zum Tasten des Muttermunds), spreizen die Venuslippen mit der anderen Hand und führen das schmalgedrückte Diaphragma entlang der hinteren Scheidenwand in die Scheide ein, ähnlich wie einen Tampon. Sobald Sie das Diaphragma loslassen, öffnet es sich wieder, und die Gummimembran bedeckt den Muttermund. Schieben Sie nun noch den vorderen Rand des Diaphragmas mit dem Finger in der Scheide nach oben, bis es an seinem Platz hinter dem Schambein in einer Nische »einrastet«. Tasten Sie jetzt nach, bis Sie die Umrisse des Muttermundes durch die weiche Gummimembran des Diaphragmas hindurch spüren können. Die Kuppel liegt nun vor dem Muttermund. Manchmal legt sie sich in wellige Falten.

Wenn das Diaphragma richtig sitzt, spüren Sie es genauso wenig wie einen Tampon. Auch Ihr Partner sollte es nicht spüren – außer vielleicht, das sein Penis weiches Gummi berührt und nicht das Gewebe des Muttermunds, aber das ist weder schmerzhaft noch unangenehm.

Weitere Hinweise: Da die Scheide nach hinten geneigt ist, wird das Diaphragma am besten in Richtung Steißbein hineingeschoben. So gleitet es an der hinteren Scheidenwand entlang, und der hintere Rand des Diaphragmas schlüpft über den Muttermund hinweg, anstatt sich davor zu verfangen.

Falls das richtige Einsetzen des Diaphragmas besondere Schwierigkeiten bereitet, können Sie einen Einführstab zu Hilfe nehmen.

Besonders dann, wenn Sie schon sexuell erregt sind, finden Sie manchmal beim Nachtasten nicht gleich Ihren Muttermund. Mit mehr Übung klappt das aber immer besser. Sie können auch Ihren Partner lehren, Ihren Muttermund zu tasten.



Erläuterungen zur Zeichnung

1. Lernen Sie zunächst, Ihren Muttermund mit dem Finger zu tasten. Sie erkennen ihn an dem Grübchen in der Mitte der glatten, festen Halbkugel von der Größe einer Kirsche.
2. Drücken Sie das mit Gel bestrichene Diaphragma mit den Fingern einer Hand zusammen und führen Sie es an der hinteren Scheidenwand entlang tief in die Scheide hinein.
3. Schieben Sie den vorderen Diaphragmarand hoch bis hinter das Schambein.
4. **Das Diaphragma in dieser Zeichnung sitzt falsch.** Der Penis kommt so in direkten Kontakt mit dem Muttermund, und die Samenzellen können ungehindert in den Gebärmutterhalskanal emporschwimmen. Beim Einführen ist dieses Diaphragma nicht tief genug oder nicht dicht genug an der hinteren Scheidenwand entlang geschoben worden.

5. Vergewissern Sie sich, daß Ihr Diaphragma richtig sitzt. Dazu tasten Sie mit einem Finger nach, bis Sie Ihren Muttermund durch die Gummimembran des Diaphragmas hindurch fühlen können. Damit reiben Sie gleichzeitig das samenabtötende Gel auf den Eingang zum Gebärmutterhalskanal, so daß die Samenzellen nicht mehr hinein können.

6. Frühestens sechs Stunden nach dem letzten Verkehr können Sie das Diaphragma wieder entfernen. Dazu fassen Sie mit dem Zeigefinger unter den vorderen Rand des Diaphragmas und ziehen es aus der Scheide heraus.

Die Sorge, daß das Diaphragma in die Bauchhöhle hinein verschwinden könnte, ist unbegründet. Die Scheide ist, wie man auf den Zeichnungen deutlich erkennen kann, zum Bauchraum hin abgeschlossen. Sie hört ungefähr zwei Zentimeter oberhalb des Muttermunds auf. Wenn Ihre Finger lang genug sind, können Sie das Ende Ihrer Scheide auch selbst tasten.

Was bei der Anwendung des Diaphragmas unbedingt zu beachten ist

- Das Diaphragma muß immer mit einem samenabtötenden Mittel verwendet werden.

- Wichtig ist, daß das Diaphragma den Muttermund bedeckt, bevor der Penis in die Nähe der Scheide kommt. Eine Minute vorher reicht. Sie können es aber auch bis zu zwei Stunden vor dem Verkehr einsetzen. Damit ist eine zuverlässige Verhütung gewährleistet.

Da sich die samenabtötende Substanz allmählich verdünnt, kann die Wirksamkeit des Mittels abnehmen und damit auch die Sicherheit. Keinesfalls sollte das Diaphragma daher mehr als sechs Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden.

- Wenn seit dem Einführen des Diaphragmas schon mehr als zwei Stunden vergangen sind, ist es ratsam, vor dem Verkehr eine zusätzliche Portion des samenabtötenden Mittels in die Scheide einzuführen. Sie können das Gel mit dem Finger oder einem Applikator einführen.

- Das Diaphragma darf frühestens sechs Stunden nach dem Samenerguß wieder entfernt werden. Es kann ohne weiteres vierundzwanzig Stunden in der Scheide bleiben. Wenn Sie es einmal längere Zeit in der Scheide vergessen

sollten, kann es sein, daß sich etwas schlecht riechender Ausfluß bildet. Dieser hört im allgemeinen bald wieder auf, nachdem Sie das Diaphragma entfernt haben.

- Bei wiederholtem Verkehr muß vorher nochmals eine zusätzliche Portion Gel in die Scheide eingeführt werden, ohne dabei die Lage des Diaphragmas zu verändern. Das Diaphragma muß nach dem letzten Verkehr noch mindestens sechs Stunden in der Scheide bleiben.

- Nach einer Schwangerschaft, Geburt, einer Scheidenoperation und größeren Gewichtsveränderungen sollte die Größe des Diaphragmas kontrolliert werden, da sich die körperlichen Verhältnisse dadurch verändert haben können.

Warum der Empfängnisschutz des samenabtötenden Mittels nach dem Einsetzen abnimmt

Es ist nachgewiesen, daß die samenabtötenden Mittel ihre Wirksamkeit ein bis zwei Tage lang behalten. Trotzdem ist es sicherer, das Diaphragma mit Gel erst möglichst kurz vor dem Verkehr einzusetzen, jedenfalls nicht länger als zwei Stunden vorher.

Nach dem Einsetzen des Diaphragmas laufen folgende Vorgänge parallel zueinander ab:

- Der samenabtötende Wirkstoff des Gels wird von den Scheidensekreten langsam abgebaut.
- Der Fruchtbarkeitsschleim, der bei herannahendem Eisprung aus dem Muttermund herausfließt, verdünnt das Gel und spült es vom Muttermund fort.

Was bei der Wahl des samenabtötenden Mittels zu beachten ist

Zur Zeit gibt es auf dem deutschen Markt nur noch ein Verhütungsgel (Ortho-Gel). Andere Präparate sind über das Ausland zu beziehen. Leider ist noch keines ohne medizinisch geprägten Geruch oder Geschmack dabei. Ein Gel hat den Vorteil, daß es gleichzeitig ein gutes Gleitmittel ist.

Wenn bei Ihnen oder am Penis Ihres Partners unangenehme Empfindungen auftreten, können Sie das Präparat

einer anderen Firma ausprobieren. Jede Frau und jeder Mann kann auf die Anwendung dieser chemischen Verhütungsmittel unterschiedlich reagieren.

Neben den industriell gefertigten Produkten sind inzwischen andere Rezepturen für Diaphragma-Gels bekannt geworden, die Sie in manchen Apotheken herstellen lassen können.

Diese Gels enthalten aber im Unterschied zu den industriell gefertigten keine spermienabtötenden Stoffe (Spermizide¹). Sie beruhen im wesentlichen darauf, daß der Säurespiegel der Scheide noch weiter erhöht wird, was die Beweglichkeit der Samenfäden einschränkt. Ein aus den Niederlanden importiertes Gel (Contracep grün) enthält Milchsäure. Auch diese Säure verändert das Scheidenmilieu so, daß die Spermien sich darin nicht mehr fortbewegen können. Es gilt als gut verträglich und sicher.

Da bislang über den Wirkungsmechanismus, die Sicherheit und Verträglichkeit dieser Gels noch keine abschließenden Untersuchungsergebnisse vorliegen, kann deren Verwendung noch nicht allgemein empfohlen werden. Wir empfehlen Ihnen, sich in einer Beratungsstelle über die unterschiedlichen chemischen Verhütungsmittel in Verbindung mit dem Diaphragma beraten zu lassen.

Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen

Das Diaphragma ist im allgemeinen gut verträglich. Die Verhütungsgels, die das samenabtötende Mittel Nonoxynol-9 enthalten, galten durch ihre mikrobielle Wirkung bisher zusätzlich zu dem Schutz vor ungewollter Schwangerschaft auch als guter Schutz vor bakteriellen Entzündungen in der Scheide. Inzwischen ist bekannt, daß Nonoxynol-9 zu einer Störung der Scheidenflora und dadurch zu Hautreizungen und Infektionen (insbesondere Pilz- und Harnwegsinfektionen) führen kann. Im Rahmen der Anwendung der samenabtötenden (spermiziden) Gels in Kombination mit dem Diaphragma wurden diese Nebenwirkungen in langjährigen PRO FAMILIA-Erfahrungen nur sehr selten beobachtet. Der Grund dafür ist, daß in diesem Fall die Nonoxynol-9-haltigen Gels kaum Kontakt zur Vaginalhaut, sondern mehr

¹ Unter Spermiziden verstehen wir heute zelloberflächenaktive Stoffe, die beim Kontakt mit Samenzellen diese bewegungs- und befruchtungsunfähig machen. Eine nur teilweise Schädigung der Samenzellen ist nicht möglich, so daß eine Mißbildung beim Versagen der Methode nach dem gegenwärtigen Stand der Erkenntnisse ausgeschlossen ist.

zum Muttermund haben. Auch ist der Aspekt der Häufigkeit der Anwendung nicht unwichtig. Oben beschriebene Nebenwirkungen wurden in Studien gefunden, wo Nonoxynol-9-haltige Gels und Cremes täglich mehrere Stunden Kontakt zur Vaginalhaut hatten. Bei manchen Diaphragma-Benutzerinnen, die zu Harnröhren- bzw. Blasenentzündungen neigen, treten diese häufiger auf, wenn das Diaphragma durch seine Lage auf die Harnröhre drückt. Für Frauen mit einer Allergie gegenüber dem Latex-Gummi oder den Grundlagen des Gels ist das Diaphragma nicht geeignet.

Das Diaphragma schützt nicht vor einer HIV-Infektion. Schutz ist nur durch den Gebrauch von Kondomen möglich.

Wann das Diaphragma nicht angewendet werden kann

Körperliche Gründe sind selten. Bei ungewöhnlicher Lage der Gebärmutter, bei stärkerer Gebärmuttersenkung, nach bestimmten Scheidenoperationen oder wenn der Schambeinwinkel zu flach ist, kann die Anwendung eines Diaphragmas schwierig oder unmöglich sein, möglicherweise ist ein anderes Modell besser geeignet. Es gibt unterschiedliche Modelle, die sich durch verschiedene Federn im Rand unterscheiden². Bei akuten und chronischen Harnwegsinfektionen sowie bei wiederholten Entzündungen im Genitalbereich sollte das Diaphragma nicht angewendet werden.

Kulturelle Gründe sind sehr weit verbreitet. Für viele Frauen unseres Kulturkreises ist es ein Tabu, sich selbst im Genitalbereich zu berühren. Solange es Ihnen unangenehm ist, mit den Fingern in die Scheide hineinzutasten, könnten Sie Schwierigkeiten haben, das Diaphragma mit Erfolg anzuwenden. Zum Einsetzen können Sie zwar einen Einführstab benutzen, aber Sie müssen mit dem Finger nachprüfen, ob das Diaphragma den Gebärmutterhals vollständig bedeckt, und Sie müssen es mit dem Finger wieder herausholen. Vielleicht genießen Sie sich, wenn Sie zum ersten Mal nach Ihrem Muttermund tasten, aber diese Scheu können Sie sicher überwinden, wenn Sie es ein paarmal gemacht haben.

² Zur Zeit verfügbar: Ortho Diaphragma: Coilspring (Spiralfeder)
Ortho White: Flatspring (Uhrfeder)
All flex arcing spring (2 unterschiedliche Federn im Rand)

Zuverlässigkeit

Über die Zuverlässigkeit von Diaphragmas gibt es sehr unterschiedliche Angaben. In zwei großen Studien in England³ und in den USA⁴ konnte nachgewiesen werden, daß das Diaphragma bei richtiger Anwendung außerordentlich sicher ist. Von hundert Frauen, die ein Jahr lang ausschließlich mit dem Diaphragma verhüteten, wurden durchschnittlich nur zwei schwanger. Das heißt, 98 % der Frauen, die das Diaphragma ein Jahr lang benutzt haben, sind nicht schwanger geworden. Somit entspricht die Zuverlässigkeit in etwa derjenigen der Spirale.

Eine Untersuchung⁵, die die Ergebnisse bekannter Studien der letzten 30 Jahre hinsichtlich der Sicherheit des Diaphragmas vergleicht, empfiehlt folgende Sicherheitsangaben: Im ersten Benutzerjahr liegt der Pearl-Index (Zahl der Schwangerschaften per 100 Frauenjahre = 1200 Monate) zwischen 4-8 bei sorgfältiger, korrekter Behandlung. Wichtig ist, daß die Zuverlässigkeit von zahlreichen Faktoren abhängt:

- von der sorgfältigen Information und Anpassung mit ausreichender Übungsphase (4-6 Wochen) und Kontrolle.
- von der korrekten Benutzung
- von der konsequenten Benutzung
- vom Alter der Frau (mit zunehmendem Alter sinkt das Empfängnisrisiko)
- von der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs
- von der Motivation (Eine Münchener Studie hat nämlich gezeigt, daß die Frauen am sichersten mit dem Diaphragma verhüteten, für die eine Schwangerschaft zum Zeitpunkt der Untersuchung nicht in Frage kam. Bei den Frauen, die nur den Abstand zum nächsten Kind vergrößern wollten, lag die »Versagerquote« dagegen viel höher.⁶)
- von der Dauer der Anwendung (Studien zeigen eine höhere Versagerquote im ersten Anwendungsjahr, d.h. je länger das Diaphragma benutzt wird, desto sicherer wird es.)

³ M. Vessey und P. Wiggins: »Use Effectiveness of the Diaphragm in a Selected Family Planning Clinic Population in the United Kingdom«, *Contraception* 9 (1974) 15-22

⁴ Mary E. Lane, Rosalinda Arceo und Aquiles J. Sobrero: »Successful Use of the Diaphragm and Jelly by a Young Population: Report of a Clinical Study«, *Family Planning Perspectives* 8 (2, 1976) 81-86

⁵ Walli Bound »Contraceptive efficacy of the diaphragm and cervical caps used in conjunction with a spermicide – a fresh look at the evidence«, *The British Journal of Family Planning*, (1994) 20: 84-87

⁶ R. Schicketanz: »Das Scheidendiaphragma – seine Wirksamkeit in der Anwendung – eine partnerschaftliche Methode der Empfängnisregelung«. Entwicklung eines Fragebogens und Auswertung von 778 Fragebogen, 1983 bis 1985. München 1985

Es hängt also in erster Linie mit der Art der Handhabung zusammen, wie sicher oder unsicher die Verhütung mit dem Diaphragma ist.

Mit welchen Verhütungsmethoden das Diaphragma kombiniert werden kann

Kondome: Wenn es um den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten geht und Sie ganz sicher sein wollen, sollten Sie nur Kondome benutzen. Nach neueren Untersuchungen können Kondome durch Spermizide angegriffen werden. Aus diesem Grund ist die gleichzeitige Verwendung von Diaphragma mit Spermizid und Kondom nicht empfehlenswert. Natürlich ist es möglich, je nach Situation zwischen Diaphragma und Kondom zu wechseln. Ein Schutz vor einer HIV-Infektion ist nur durch Kondome möglich.

Wie das Diaphragma gepflegt wird

Das Diaphragma wird mit lauwarmem Wasser gewaschen, gut abgespült und sorgfältig abgetrocknet, damit das Gummi nicht verklebt und einreißt. Die Restfeuchtigkeit wird durch ein wenig Mais- oder Kartoffelstärke in der Diaphragmadose aufgesaugt. Verbleibendes Stärkemehl am Diaphragma kann bei Verwendung nicht zu einer Fremdkörperreaktion führen, weil es von den normalen Scheidenbakterien abgebaut wird.

Mit der Zeit wird das Gummi dunkler werden, oder es wird durch Menstrualblut rötlich gefärbt. Aber mit entsprechender Pflege bleibt es jahrelang elastisch und damit gebrauchsfähig. Um ganz sicher zu sein, sollten Sie Ihr Diaphragma von Zeit zu Zeit gegen das Licht halten oder mit Wasser füllen, um zu kontrollieren, ob es Löcher bekommen hat. Achten Sie dabei besonders auf den Übergang vom Ring zur Kuppel.

Erfahrungsgemäß hält ein Diaphragma mindestens zwei Jahre.

Sie können das Diaphragma desinfizieren, wenn Sie es ab und zu in Alkohol legen (zum Beispiel 15 bis 20 Minuten lang in 70prozentigem Isopropyl-Alkohol, den Sie in der Apotheke kaufen können). Das müssen Sie immer tun, wenn Sie eine Pilz- oder andere Infektion in der Scheide haben.

Wenn Sie Medikamente in die Scheide einführen müssen, sollten Sie das Diaphragma nicht anwenden. Die Gummimembran des Diaphragmas kann dadurch angegriffen werden. Außerdem soll der Wirkstoff überall in der Scheide hingelangen.

Vorteile des Diaphragmas

Wenn Sie mit dem Diaphragma verhüten, bleibt Ihr normaler Zyklus mit allen rhythmischen Veränderungen erhalten. Das Diaphragma ist eine einfache und problemlose Verhütungsmethode. Viele Frauen schätzen es als einen Vorteil, daß Sie durch das Diaphragma mit ihrem Körper besser vertraut werden.

Gesundheitliche Nebenwirkungen des Diaphragmas sind nicht bekannt.

Sie können, wenn Sie möchten, das Diaphragma statt Binde oder Tampon während der beginnenden oder ausklingenden Menstruation benutzen. Das Diaphragma kann dazu beitragen, mit den eigenen sexuellen Wünschen besser umzugehen. Darüber hinaus hat das Diaphragma den Vorteil, Verhütung in die eigene Hand zu nehmen – unabhängig von Ärztinnen oder Ärzten.

Nachteile des Diaphragmas

Für manche Frauen, die vorher die Pille oder Spirale benutzt haben, mag die Umstellung auf ein mechanisches Verhütungsmittel wie das Diaphragma schwierig sein. Verhütung ist nicht mehr unsichtbar. Geschlechtsverkehr und Verhütung sind nicht mehr voneinander zu trennen. Von manchen Paaren wird die Anwendung von mechanischen Verhütungsmitteln als unangenehme Unterbrechung erlebt, das Diaphragma kann allerdings auch schon viel früher eingesetzt werden.

Was das Diaphragma kostet und wo es erhältlich ist

Das Diaphragma und die samenabtötenden Mittel sind nicht rezeptpflichtig. Beides ist in Apotheken erhältlich. Im Rahmen der Diaphragma-Anpassung gibt es das Diaphragma auch oft direkt in den PRO FAMILIA-Beratungsstellen. Die Krankenkassen kommen für die Kosten des Diaphragmas nicht auf.

Die Kosten für das Diaphragma sind abhängig vom Modell (ca. 40,- DM), dem chemischen Mittel und der Anwendungshäufigkeit. Für eine Untersuchung, die Anpassung und den Erwerb eines Diaphragmas ist mit mindestens 100,- DM zu rechnen.

Wenn Sie Ansprüche beim Sozialamt haben, bezahlt das Sozialamt die Kosten für die Beratung und für Verhütungsmittel, wenn diese ärztlich verordnet sind. Dies ist auch für das Diaphragma möglich, vor allem, wenn Sie andere Verhütungsmethoden aus gesundheitlichen Gründen nicht vertragen.

Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist

Wenn

- Sie kein Diaphragma benutzt haben oder es falsch angewendet haben.
 - das Diaphragma gerissen ist,
- dann kann immer noch eine Schwangerschaft verhindert werden durch

die »Pille danach«¹

(Vier Dragees. Verschreibungspflichtig. Die ersten beiden Dragees müssen innerhalb von 48 Stunden eingenommen werden. Handeln Sie deshalb rasch.)

die »Spirale danach«²

(Normale Kupferspirale. Wird von Frauenärztin oder Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und kann, wenn gewünscht, für die nächsten Jahre als Verhütungsmethode dienen.)

Wenn Sie weitere Fragen haben

Dann wenden Sie sich an eine Beratungsstelle der PRO FAMILIA.

^{1/2} Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) weist darauf hin, daß »Pille danach« und »Spirale danach« ethisch umstritten sind, da sie die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindern.

Broschüren der PRO FAMILIA

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der PRO FAMILIA, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 63 90 02, erhalten:

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- **Chemische Verhütungsmittel**
- **Das Diaphragma**
- **Das Kondom**
- **Die Pille**
- **Die Portiokappe**
- **Die Spirale**
- **Sie haben 48 Stunden Zeit...**
Informationen über
»Pille danach« und
»Spirale danach«
- **Sterilisation**

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- **Menstruation**
(für Mädchen)
- **Körperzeichen weisen den Weg**
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung
- **Sexualität und körperliche Behinderung**
- **Sexuell übertragbare Krankheiten**
- **Schwangerschaftsabbruch**

Broschürenreihe Schwangerschaft

- **Pränatale Diagnostik**
- **Unerfüllter Kinderwunsch**

Informationsmaterialien für junge Leute

- **Für junge Leute**
(Hinweiskarte auf die Arbeit der PRO FAMILIA)
- **Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)**

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- **Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?**
(In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- **Empfängnisregelung – womit?**
(In Arabisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- **Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)**
(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)

Landesverbände der PRO FAMILIA

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 0711/2 15 51 08

Bayern

Türkenstraße 103/I
80799 München
☎ 0 89/39 90 79

Berlin

Ansbacher Straße 11
10787 Berlin
☎ 0 30/2 13 90 20

Brandenburg

Gartenstraße 42
14478 Potsdam
☎ 03 31/7 09 32 05

Bremen

Stader Straße 35
28205 Bremen
☎ 04 21/44 46 24

Hamburg

Kohlhöfen 21
20355 Hamburg
☎ 0 40/34 33 44

Hessen

Schichaustraße 3-5
60314 Frankfurt/Main
☎ 0 69/44 70 61

Mecklenburg-

Vorpommern

Graf-Schack-Straße 14
18055 Rostock
☎ 03 81/3 13 05

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11/36 36 08

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 63
42103 Wuppertal
☎ 02 02/2 45 65 10

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31/23 63 50

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81/6 45 66

Sachsen

Wurzner Straße 95
04315 Leipzig
☎ 03 41/2 32 43 18

Sachsen-Anhalt

Am Krähenberg 4
06118 Halle
☎ 03 45/5 22 06 36

Schleswig-Holstein

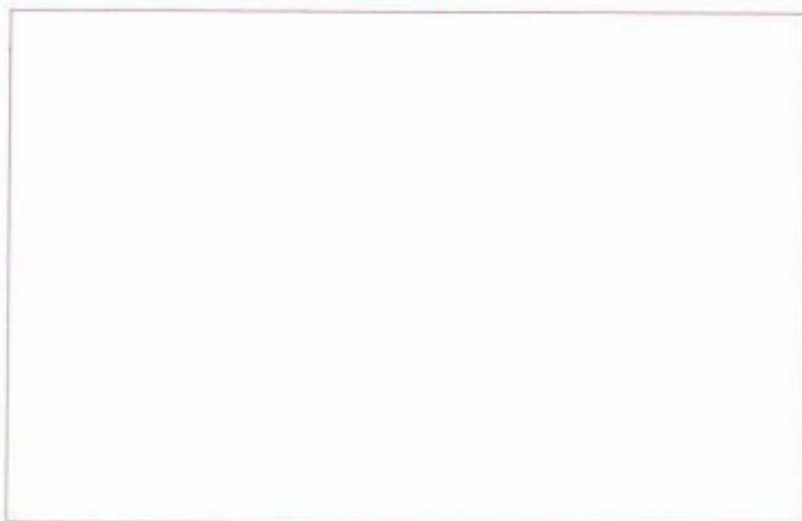
Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61/18 04 07

Thüringen

Bahnhofstraße 27/28
99084 Erfurt
☎ 03 61/6 43 85 14

a 14056

Ihre nächste Beratungsstelle



Stempel der Beratungsstelle

PRO FAMILIA tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.