

Barriereverhütungsmethoden: Das Diaphragma

Als bewährtes Verhütungsmittel wird das Diaphragma schon seit rund 120 Jahren verwendet. Es wird zur Verhütung als Barriere in die Scheide eingeführt. Die schalenförmige Kappe ist heutzutage aus Silikon. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen mit einem Durchmesser von 65 bis 95 mm.

Anpassung im Medizinischen Zentrum

Die im medizinischen Zentrum der pro familia Bremen arbeitende Krankenschwester Regina Ruf ist mit dieser Art der Verhütung bestens vertraut: Seit Anfang der 80er Jahre berät Frau Ruf Frauen, oder in Einzelfällen auch Paare, die sich für diese Art der Verhütung interessieren und passt ein Diaphragma in der richtigen Größe an. Unter ihrer Anleitung lernt die Frau zuerst das Einsetzen, anschließend zu ertasten, ob es richtig sitzt und natürlich auch das Entfernen. Die pro familia ist eine der ersten Anlaufstellen, wenn es um die Anpassung von Diaphragmen geht: „Viele Gynäkologinnen und Gynäkologen verweisen auf uns.“, berichtet Regina Ruf.

Sichere Sache

Um die Sicherheit dieser Methode (94 – 98 %) zu gewährleisten, sind mehrere Faktoren wichtig. Die Größe muss passen und es muss bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt werden. Im Gegensatz zur Portiokappe, die nur den Muttermund umschließt, ist das Diaphragma deutlich unkomplizierter in der Handhabung; wenn eine gründliche Einwei-

nung und Einübung erfolgt ist. So fühlen sich viele Frauen nach wenigen Versuchen sicher in der Handhabung dieser Methode. Außerdem bietet das Medizinische Zentrum der pro familia immer einen späteren Kontrolltermin an. Da das Diaphragma in Verbindung mit einem spermiziden Gel verwendet wird, darf es frühestens zwei Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden und muss danach acht Stunden in der Scheide bleiben. Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, jedoch zuverlässig (s.o.) vor ungewollter Schwangerschaft. Das Diaphragma ist für Frauen jeden Alters geeignet, die eine hormonelle Verhütung und die Spirale nicht vertragen oder ablehnen. Das Diaphragma ist sofort wirksam und hat den Vorteil, dass es nur zur Anwendung kommt, wenn es tatsächlich gebraucht wird.



Regina Ruf, Krankenschwester seit fast 30 Jahren im Medizinischen Zentrum der pro familia Bremen