

V E R H Ü T U N G S -
M E T H O D E N

Das Diaphragma



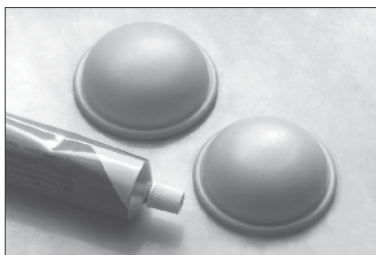
Das Diaphragma



Impressum: © 1980, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02. www.profamilia.de
13. überarbeitete Auflage 2011, 820-880.000.
Grafikdesign: www.warminski.de
Fotos: Horst Eigen, Frankfurt am Main
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Für wen das Diaphragma geeignet ist	4
Wie das Diaphragma aussieht	4
Wie das Diaphragma funktioniert	5
Wie das Diaphragma angepasst wird	5
Wie Sie das Diaphragma richtig einsetzen und anwenden	6
Die wichtigsten Punkte zur Anwendung im Überblick	10
Welche Verhütungsgels und –cremes gibt es?	11
Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen	12
Wie sicher ist das Diaphragma?	12
Mit welchen Verhütungsmethoden das Diaphragma kombiniert werden kann	13
Wie das Diaphragma gepflegt wird	14
Wann das Diaphragma nicht angewendet werden kann	14
Probleme bei der Anwendung	15
Vorteile des Diaphragmas	15
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	16
Ihre Rechte sind uns wichtig	18
Wenn Sie weitere Fragen haben	18



Das Diaphragma, auch Scheidenpessar genannt, wurde vor mehr als 100 Jahren von einem Flensburger Arzt entwickelt. Er hatte seine Frau nach der Geburt des dritten Kindes verloren.

Als eines der ersten unschädlichen und zuverlässigen Verhütungsmittel unserer Zeit für Frauen fand es in den 1920er Jahren weite Verbreitung. In der Zeit des Nationalsozialismus wurden Verhütungsmittel schwer zugänglich und das Diaphragma geriet in Vergessenheit. Erst in Folge der Kritik an Pille und Spirale und einem veränderten Gesundheits- und Selbstbewusstsein von Frauen in den 1970er Jahren interessierten sich wieder mehr Frauen für das Diaphragma.

Für wen das Diaphragma geeignet ist

Grundsätzlich ist das Diaphragma als Verhütungsmethode für fast alle Frauen geeignet. Vor allem für Frauen, die andere Verhütungsmittel wie beispielsweise Pille oder Spirale aus gesundheitlichen oder anderen Gründen – z.B. in der Stillzeit oder weil sie nur gelegentlich Verkehr haben – nicht benutzen möchten oder können, ist das Diaphragma eine gute Alternative. Das Diaphragma kann auch mit anderen Methoden kombiniert werden (siehe Seite 13).

Wie das Diaphragma aussieht

Das Diaphragma ähnelt einer Gummikappe und hat einen ringförmigen Rand. Je nach Größe des Diaphragmas hat die ringförmige Feder einen Durchmesser von 60-95 mm. Mittlerweile ist in Deutschland das Diaphragma nur noch aus Silikon erhältlich, früher gab es auch Produkte aus Latex.

Wie das Diaphragma funktioniert

Das Diaphragma gehört zu den sogenannten Barriere-
methoden, die das Zusammentreffen von Ei und
Spermazellen verhindern.

Das Diaphragma wird dazu vor dem Geschlechtsver-
kehr in die Scheide eingeführt. Dort bildet es eine
Zwischen- oder Scheidewand (das ist auch die sinnge-
mäßige Übersetzung des griechischen Wortes Diaphrag-
ma), die verhindert, dass die Spermazellen des Mannes
zum Muttermund gelangen und den Gebärmutterhals
empor schwimmen können. Das Diaphragma reicht
dabei vom hinteren Scheidengewölbe bis in die Scham-
beinnische (siehe auch Zeichnungen auf Seite 9).

Das Diaphragma schließt jedoch nicht völlig dicht
gegen Flüssigkeiten ab. Deshalb muss das Diaphragma
immer in Kombination mit einem Verhütungsgel oder
einer Verhütungscreme benutzt werden. Diese wirken
samenabtötend (spermizid) oder machen die Samen-
zellen bewegungsunfähig, so dass auch auf diese
Weise eine Befruchtung der Eizelle verhindert wird.

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

Wie das Diaphragma angepasst wird

Nachdem durch eine gynäkologische Untersuchung
ausgeschlossen wurde, dass körperliche Gründe gegen
die Verwendung eines Diaphragmas sprechen, kann
das Diaphragma durch eine Ärztin bzw. einen Arzt
oder in einer Beratungsstelle angepasst werden. Dazu
werden Diaphragmen unterschiedlicher Größe in die
Scheide eingeführt und ihr Sitz überprüft.

Die richtige Größe des Diaphragmas ist wichtig, da
sich ein zu kleines Diaphragma nachteilig auf die
Verhütungssicherheit auswirkt und ein zu großes
Diaphragma ein unangenehmes Druckgefühl erzeugt.
Grundsätzlich gilt dabei die Faustregel, dass das Dia-
phragma lieber ein bisschen zu groß als zu klein sein
sollte. Denn bei sexueller Erregung weitet sich das
hintere Scheidengewölbe, die Kappe hat also etwas
mehr Platz. Das größte Diaphragma, das Sie nach dem
Einsetzen beim Tragen nicht spüren, ist das richtige.

Wichtig ist, dass ausreichend Zeit für die Beratung, Anpassung und vor allem für die Anleitung zum Einsetzen und Kontrollieren der richtigen Lage des Diaphragmas zur Verfügung stehen. In den pro familia-Beratungsstellen können Sie sich von speziell ausgebildeten und erfahrenen Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern beraten und das Diaphragma anpassen lassen.

Nach einer Geburt, einer Scheidenoperation und größeren Gewichtsveränderungen (mehr als 5 Kilo) sollte die Größe des Diaphragmas kontrolliert werden, da sich die körperlichen Verhältnisse dadurch verändert haben können.

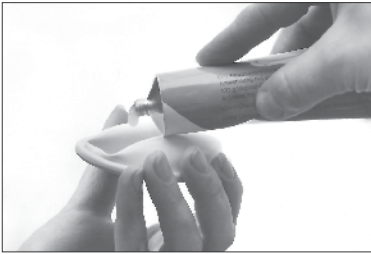
In Kürze ist die Einführung eines Silikondiaphragmas in einer Einheitsgröße auf dem deutschen Markt geplant. Bei diesem Produkt ist dann keine Größenanpassung notwendig.

Wie Sie das Diaphragma richtig einsetzen und anwenden

Tasten des Muttermundes: Zunächst lernen Sie, mit einem oder zwei Fingern (Zeige- und Mittelfinger) Ihren Muttermund zu ertasten. Das ist notwendig, damit Sie später den richtigen Sitz des Diaphragmas überprüfen können.

Waschen Sie sich die Hände – steril brauchen sie nicht zu sein, ein Penis, ein Tampon oder Ihre Unterwäsche sind es auch nicht. Hocken Sie sich danach entweder hin, stellen Sie einen Fuß auf einen Stuhl oder legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Spreizen Sie nun mit den Fingern der einen Hand die Venuslippen und tasten Sie mit einem oder zwei Fingern der anderen Hand in der Scheide nach dem Gebärmutterhals. Der Gebärmutterhals ist der Teil der Gebärmutter, der in die Scheide hinein ragt. Sie können ihn in der Regel als festen, von einer glatten Schleimhaut überzogenen Zapfen tasten. Das Ende des Zapfens erkennen Sie an einer Vertiefung, die dem Grübchen einer Kirsche ohne Stiel ähnelt. Dies ist der Muttermund. Wenn Sie bereits ein Kind geboren haben, hat das Grübchen in der Regel eine längliche Form.

Auftragen des des Verhütungsgels oder der Verhütungscreme: Das Gel bzw. die Creme wird auf die Seite des Diaphragmas aufgetragen, die nach dem Einsetzen dem Muttermund zugewandt ist. Verwenden Sie dazu eine Menge, die etwa einem Teelöffel voll Gel bzw. Creme entspricht und bestreichen Sie auch den inneren Rand.



Einsetzen des Diaphragmas: Drücken Sie den Rand des Diaphragmas zwischen Daumen, Mittel- und Zeigefinger zusammen. Damit haben Sie das Diaphragma fest im Griff (es ist glitschig!). Hocken, stellen oder legen Sie sich nun wie zum Tasten des Muttermunds hin, spreizen Sie mit der einen Hand die Venuslippen und führen Sie 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 hinter dem Schambein in einer Art Nische »einrastet«.

Wichtig ist, dass das Diaphragma den Muttermund bedeckt, bevor der Penis in die Nähe der Scheide kommt. Es reicht, wenn Sie das Diaphragma unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr einsetzen. Sie können

es aber auch bis zu zwei Stunden vorher einsetzen. Da sich das Verhütungsgel bzw. die Verhütungscreme allmählich verdünnt, nimmt die Wirksamkeit dieser Mittel mit der Zeit ab. Deshalb sollte das Diaphragma keinesfalls mehr als zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden.

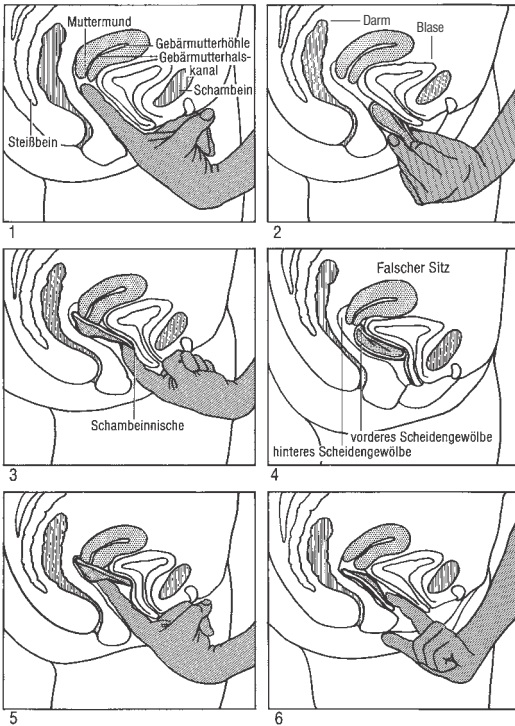
Überprüfen des richtigen Sitzes: Das Überprüfen des richtigen Sitzes sollten Sie niemals vergessen, da Sie bei einem falschen Sitz des Diaphragmas keinen Verhütungsschutz haben!

Tasten Sie dazu nach, bis Sie die Umrisse des Muttermundes durch die weiche Gummimembran des Diaphragmas hindurch spüren können. Die Kuppel bedeckt nun den Muttermund. Manchmal legt sie sich in wellige Falten. Durch das Nachtasten reiben Sie zugleich Verhütungsgel bzw. Verhütungscreme auf den Eingang zum Gebärmutterhalskanal, so dass die Samenzellen am Eindringen gehindert werden.

Es kann vorkommen, dass das Diaphragma beim Hineingleiten in die Scheide schon vor dem Muttermund im vorderen Scheidengewölbe hängenbleibt. Da in der Scheide nach rechts und links meist noch etwas Platz ist und der elastische Ring sehr biegsam ist, findet das Diaphragma auch bei falschem Sitz oft vollständig in der Scheide Platz. Beim Nachtasten merken Sie dann jedoch, dass Sie den Muttermund nicht hinter dem Diaphragma tasten können (oft wird er so weit hochgeschoben, dass Sie ihn nicht mehr mit dem Finger erreichen) oder dass Ihr Finger den bloßen Muttermund berührt. In diesem Fall muss das Diaphragma nochmals aus der Scheide entfernt und neu eingesetzt werden.

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

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



Erläuterung 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 oder Creme 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 Rand des Diaphragmas 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 den Gebärmutterhalskanal empor schwimmen. 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.
6. Zum Entfernen des Diaphragmas fassen Sie mit dem Zeigefinger unter den vorderen Rand und ziehen es aus der Scheide heraus.

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

Bei wiederholtem Verkehr mehr als zwei Stunden nach der Einlage des Diaphragmas muss vorher nochmals eine zusätzliche Portion Verhütungsgel oder –creme in die Scheide eingeführt werden, ohne dabei die Lage des Diaphragmas zu verändern oder Sie können stattdessen ein Kondom verwenden.

Entfernen des Diaphragmas: Frühestens acht 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.

Das Diaphragma kann problemlos 24 Stunden in der Scheide bleiben. Sollten Sie es einmal für mehrere Tage in der Scheide vergessen, kann es sein, dass sich etwas schlecht riechender Ausfluss bildet. Dieser hört im allgemeinen bald wieder auf, nachdem Sie das Diaphragma entfernt haben.

Die Sorge, dass das Diaphragma in die Bauchhöhle hinein verschwinden könnte, ist unbegründet. Die Scheide hört ungefähr zwei Zentimeter oberhalb des Muttermunds auf. Wenn Ihre Finger lang genug sind, können Sie das Ende Ihrer Scheide selbst tasten.

Die wichtigsten Punkte zur Anwendung im Überblick

- Das Diaphragma muss individuell angepasst werden.
- Das Diaphragma muss immer zusammen mit einem Verhütungsgel oder einer Verhütungscreme verwendet werden.
- Das Diaphragma muss den Muttermund bedecken, bevor der Penis die Scheide berührt oder in die Scheide eindringt. Keinesfalls sollte es aber mehr als zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden.
- Das Diaphragma darf frühestens acht Stunden nach dem (letzten) Samenerguss wieder entfernt werden.

- Bei wiederholtem Verkehr mehr als zwei Stunden nach der Einlage des Diaphragmas muss vorher nochmals eine zusätzliche Portion Verhütungsgel bzw. -creme in die Scheide eingeführt werden. Stattdessen kann auch ein Kondom verwendet werden.
- Nach einer Geburt, einer Scheidenoperation oder größeren Gewichtsveränderungen (mehr als 5 Kilo) sollte die Größe des Diaphragmas kontrolliert werden.

Welche Verhütungsgels und Verhütungscremes gibt es?

Die Verfügbarkeit von Verhütungsgels und -cremes auf dem deutschen Markt ändert sich von Zeit zu Zeit. Neben den industriell gefertigten Produkten werden von einzelnen Apotheken auch Diaphragmagele und -cremes angerührt und verkauft. Zum Teil sind diese auch über den Versandhandel im Internet bestellbar. Sie können über eine pro familia-Beratungsstelle oder eventuell auch in Ihrer gynäkologischen Praxis nachfragen, wo die Produkte in Ihrer Nähe erhältlich sind. Prinzipiell sind verschiedene Inhaltsstoffe bei den Verhütungsgels und -cremes zu unterscheiden:

- Nonoxynol
- Benzalkoniumchlorid
- Zitronensäure
- Milchsäure.

Produkte mit dem Wirkstoff Nonoxynol enthalten die Substanz Nonoxynol-9, die samentötend (spermizid) wirkt.

Der Wirkstoff Benzalkoniumchlorid wirkt ebenfalls spermizid. Er wird in anderen Anwendungsgebieten als Konservierungsstoff verwendet. Über Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken von Benzalkoniumchlorid als Verhütungscreme liegen uns derzeit keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vor.

Die Wirkung von Zitronensäure- oder Milchsäure beruht im wesentlichen darauf, dass der Säuregrad der Scheide erhöht wird, was zusammen mit der Zähigkeit des Gels die Samenfäden unbeweglich macht. Über die Verhütungssicherheit der spermizid-freien Gels gibt es keine Untersuchungen. Es wird aber davon ausgegangen, dass sie ähnlich sicher sind wie die spermizidhaltigen Gels.

Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen

Das Diaphragma ist im Allgemeinen gut verträglich. Frauen mit einer Latexallergie können ein Silikon-diaphragma benutzen. Bei Frauen, die zu Harnröhren- bzw. Blasenentzündungen neigen, kann der Druck des Diaphragmas auf die Harnröhre möglicherweise dazu führen, dass diese Entzündungen häufiger auftreten. Verhütungsgels, die das samenabtötende Mittel Nonoxynol-9 enthalten, hemmen das Wachstum von einigen Bakterien und Viren sowie von einigen Erregern sexuell übertragbarer Infektionen. Da aber auch die zur Scheidenflora gehörenden Milchsäurebakterien im Wachstum gehemmt werden, kann Nonoxynol-9 zu einer Störung der Scheidenflora führen und dadurch Harnwegsinfektionen begünstigen. In hoher Dosierung und mehrfach täglich angewendet, kann es auch zu Schleimhautreizungen führen und dadurch sexuell übertragbare Infektionen begünstigen. Bei der Anwendung in Kombination mit dem Diaphragma werden diese Nebenwirkungen nur sehr selten beobachtet.

Wie sicher ist das Diaphragma?

Die Sicherheit von Verhütungsmitteln wird mit dem »Pearl Index« angegeben. Diese Zahl sagt aus, wie viele von jeweils 100 Frauen, die ein bestimmtes Verhütungsmittel angewendet haben, innerhalb eines Jahres dennoch schwanger wurden. Je kleiner der Pearl-Index ist, desto sicherer ist also eine Verhütungsmethode.

Studien über die Zuverlässigkeit von Verhütungsmitteln kommen aber allgemein zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Denn der Pearl-Index (auch »Versager-rate«) hängt nicht nur vom Verhütungsmittel selbst ab, sondern auch von Faktoren wie Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs, kulturellem Hintergrund, Bildungsstand und der Frage, ob überhaupt kein Kind (mehr) gewünscht wird oder die nächste Schwangerschaft lediglich hinausgeschoben werden soll.

Insbesondere bei Verhütungsmitteln, bei denen – wie beim Diaphragma – die Zuverlässigkeit stark von der

Art der Anwendung beeinflusst wird, sind die Unterschiede in der Zuverlässigkeit sehr groß.

Beim Diaphragma wird die Sicherheit ganz wesentlich beeinflusst durch:

- die ausführliche Information und sorgfältige Anpassung mit Übungsphase und Kontrolle
 - die korrekte Benutzung
- und**
- die konsequente Benutzung.

Wie sehr die Verhütungssicherheit des Diaphragmas von der richtigen Anwendung abhängt, belegen auch die vorliegenden Studien: Bei korrekter und regelmäßiger Anwendung wird in amerikanischen Studien eine Versagerrate von 4 bis 8 Prozent¹ gefunden. In einer englischen Studie, in der die Frauen besonders gut angeleitet wurden, lag die Versagerrate bei 2 Prozent².

Unter Einschluss der Anwendungsfehler werden Versagerraten von 8 bis 17 Prozent³ gefunden. Aus Deutschland gibt es nur eine Fragebogenuntersuchung⁴ mit dementsprechend wahrscheinlich unvollständiger Erfassung von ungewollten Schwangerschaften, bei der ein Pearl-Index von 0,8 bei korrekter Anwendung und 7 bei eingeschlossenen Anwendungsfehlern errechnet wurde

Mit welchen Verhütungsmethoden das Diaphragma kombiniert werden kann

Kondome: In Situationen, in denen es um den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten geht und Sie ganz sicher sein wollen, sollten Sie Kondome benutzen.

¹ Lane ME, Arceo R, Sobrero AJ. Successful use of the diaphragm and jelly by a young population: report of a clinical study. Family Planning Perspectives 1976; 8: 81-6

² Trussel J, Strickler J, Vaughan B. Contraceptive efficacy of the diaphragm, the sponge and the cervical cap. Family Planning Perspectives 1993;25:100-5

³ Trussel J, Vaughan B. Contraceptive failure, method-related discontinuation and resumption of use: results from the 1995 national survey of family growth. Family Planning perspectives 1999; 31: 64-72&93

⁴ Schreiber B, Nutz-Kandora M. Was Sie schon immer über das Diaphragma wissen wollten. Ergebnisse einer Fragebogenaktion. Nürnberg: Feministisches Frauengesundheitszentrum; 1985

Ansonsten können Sie abwechselnd Kondome oder das Diaphragma benutzen, je nach persönlicher Situation. Sie können auch ein Kondom benutzen, wenn Sie mehr als zwei Stunden nach dem Einsetzen des Diaphragmas noch mal Geschlechtsverkehr haben wollen.

Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung: Das Diaphragma kann mit Temperaturmessung und Schleimbeobachtung kombiniert werden, indem Sie es an den potentiell fruchtbaren Tagen benutzen. Allerdings kann das Verhütungsgel die Beurteilung des Muttermundschleims beeinträchtigen.

Wie das Diaphragma gepflegt wird

Das Diaphragma wird mit lauwarmem Wasser gewaschen, gut abgespült und sorgfältig abgetrocknet.

Erfahrungsgemäß hält ein Diaphragma mindestens zwei Jahre. 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.

Sie können das Diaphragma desinfizieren, indem Sie es 15 bis 20 Minuten lang in Alkohol legen. Sie können dazu zum Beispiel 70-prozentigen Isopropyl-Alkohol verwenden, den Sie in der Apotheke erhalten. Notwendig ist eine Desinfektion des Diaphragmas immer dann, wenn bei Ihnen eine Pilz- oder andere Infektion in der Scheide vorliegt. Wenn Sie Medikamente in die Scheide einführen müssen, sollten Sie auf die Anwendung des Diaphragmas verzichten. Die Gummimembran des Diaphragmas könnte dadurch angegriffen werden. Außerdem soll sich der Wirkstoff überall in der Scheide verteilen können.

Wann das Diaphragma nicht angewendet werden kann

Körperliche Gründe, die gegen eine Diaphragma-Anwendung sprechen, sind selten. Bei ungewöhnlicher Lage der Gebärmutter, bei stärkerer Gebä-

muttersenkung, nach bestimmten Scheidenoperationen oder wenn der Schambeinwinkel zu flach ist, kann die Anwendung eines Diaphragmas schwierig oder unmöglich sein. Nach der Geburt eines Kindes sollte die Rückbildung des Beckenbodens abgeschlossen sein. Bei akuten und chronischen Harnwegsinfektionen sowie bei wiederholten Entzündungen im Genitalbereich sollte das Diaphragma nicht angewendet werden.

Probleme bei der Anwendung

Für Frauen kann es ein Tabu sein, sich selbst so im Genitalbereich zu berühren. Solange es Ihnen unangenehm ist, mit den Fingern in die Scheide hinein zu tasten, werden Sie das Diaphragma kaum richtig anwenden können.

Für manche Frauen ist es ungewohnt oder schwierig, in Gegenwart des Partners das Diaphragma einzusetzen. Vielleicht machen Sie es (zunächst) lieber alleine. Viele Frauen und Paare beziehen aber das Einsetzen des Diaphragmas mit der Zeit in die Sexualität ein und empfinden das als Bereicherung.

Die Anwendung des Diaphragmas setzt zudem voraus, dass sich Paare über den Wunsch nach Geschlechtsverkehr verständigen und über Verhütung sprechen können. Für einige Frauen und Paare ist das anfangs schwierig, manche empfinden das dauerhaft als störend. Es gibt aber auch Paare, die diese Kommunikation als Gewinn für ihre Paarbeziehung erleben. In jedem Fall muss jedoch der Partner die Anwendung des Diaphragmas unterstützen.

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, die Sie nur anwenden müssen, wenn Sie Geschlechtsverkehr haben wollen. Viele Frauen empfinden es als einen Vorteil, dass sie durch das Diaphragma mit ihrem Körper besser vertraut werden.

Nachteile des Diaphragmas

Manche Frauen empfinden die Anwendung des Diaphragmas dauerhaft als zu umständlich und als störende Unterbrechung beim Sex.

Auch die Benutzung des Gels und der dadurch verursachte Ausfluss können als unangenehm erlebt werden.

Was das Diaphragma kostet und wo es erhältlich ist

Das Diaphragma und die Verhütungsgels und -cremes sind nicht rezeptpflichtig. Beides ist in Apotheken – auch online – erhältlich. Beides kann oft auch direkt bei der Anpassung des Diaphragmas in den pro familia-Beratungsstellen erworben werden. Das Diaphragma kostet dabei je nach Modell zwischen 40 und 50 Euro. Verhütungsgels und -cremes kosten etwa 10 bis 15 Euro pro Tube.

Kosten für Verhütungsmittel werden nicht von den Krankenkassen übernommen, d. h. sie müssen von der Frau bzw. dem Paar selbst getragen werden. Auch Sozialhilfeempfängerinnen und Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II müssen für die Kosten der Verhütung selbst aufkommen. In einigen Gemeinden und Städten bestehen jedoch Ausnahmeregelungen. Es lohnt sich also vor Ort zu klären, ob nicht doch eine Kostenübernahme möglich ist.

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

Wenn Sie kein Diaphragma benutzt oder es falsch angewendet haben, kann durch zwei unterschiedliche Methoden der Nachverhütung immer noch eine Schwangerschaft verhindert werden:

die »Pille danach«

Verschreibungspflichtig – Stand März 2011. Die Einnahme der Pille danach muss – je nach Produkt – innerhalb von 72 oder 120 Stunden erfolgen. Je früher die Pille danach eingenommen wird, umso sicherer wirkt sie.

die »Spirale danach«

Normale Kupferspirale. Wird von Frauenärztin oder Frauenarzt innerhalb von 5 Tagen in die Gebärmutter eingelegt und kann, wenn gewünscht, für die nächsten Jahre als Verhütungsmethode dienen.

Ausführliche Informationen zur »Pille danach« erhalten Sie im Faltblatt »Pille danach und Spirale danach«, das Sie beim pro familia-Bundesverband telefonisch (0 69 / 63 90 02) oder im Internet unter www.profamilia.de kostenlos bestellen können.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu *pro familia* können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.

Haben Sie weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an eine Beratungsstelle von *pro familia*.

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, Tel.: 0 69 / 63 90 02, erhalten (die mit * bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden)

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel*
- Das Diaphragma*
- Das Frauenkondom*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe*
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«
- Sterilisation*
- Vaginalring*
- Verhütungspflaster*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Informationsmaterialien für Jugendliche

- Deine Sexualität – deine Rechte*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach*
- Man(n) nehme...ein Kondom, das passt*
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen*

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 Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch*, Polnisch-Deutsch*, Englisch-Deutsch*, Russisch-Deutsch*, Spanisch-Deutsch* und Türkisch-Deutsch*)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@
profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80467 München
☎ 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20457 Hamburg
☎ 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6-7
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@
profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 91 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 49
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

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.*