

# VERHÜTUNGSMETHODEN

## Die Portiokappe



# Die Portiokappe

Verhütungskappen



familia

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

**Impressum:** © 1991, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>  
4. überarbeitete Auflage 2006, 205.000 – 265.000  
Grafikdesign: [www.warminski.de](http://www.warminski.de)  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Inhalt

Was ist die Portiokappe und wie funktioniert sie?	4
Für wen ist die Portiokappe geeignet?	4
Welche Portiokappen gibt es?	5
Wie die Portiokappe angepasst wird	7
Wie Sie die Portiokappe richtig einsetzen und anwenden	8
Die wichtigsten Punkte zur Anwendung im Überblick	14
Welche Verhütungsgels und -cremes gibt es?	14
Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen	16
Portiokappe oder Diaphragma?	16
Wie sicher sind Portiokappen?	17
Wie die Portiokappe gepflegt wird	18
Mit welchen Verhütungsmethoden die Portiokappe kombiniert werden kann	19
Wann die Portiokappe nicht angewendet werden kann	19
Probleme bei der Anwendung	20
Vorteile der Portiokappe	21
Nachteile der Portiokappe	21
Die Portiokappe und sexuell übertragbare Krankheiten	21
Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist	22
Was die Portiokappen kosten und wo sie erhältlich sind	22
Haben Sie weitere Fragen?	23
Ihre Rechte sind uns wichtig	24
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	24
Weitere Broschüren der pro familia	27

## Was ist die Portiokappe und wie funktioniert sie?

Die Portiokappe, auch Muttermundkappe oder Gebärmutterhalskappe genannt, ähnelt einem großen Fingerhut und ist aus Latex oder Silikon. Sie wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und auf den Gebärmutterhals (Portio) geschoben. Dort saugt sie sich fest und verschließt den Muttermund. Die Portiokappe gehört damit zu den sogenannten Barrieremethoden, die das Zusammentreffen von Ei und Samenzellen verhindern.

Die erste Beschreibung der Portiokappe stammt aus dem Jahr 1837 von dem deutschen Frauenarzt Friedrich Wilde. Damals waren die Portiokappen jedoch aus hartem Kunststoff (Zelluloid) oder Metall. Sie wurden jeweils nach der Regel vom Gynäkologen aufgesetzt und kurz vor der nächsten Periode meist auch von ihm wieder abgenommen. Die neuen Kappen sind nach sorgfältiger Anleitung dagegen leicht anzuwenden. Frauen können sie, wenn sie ein Verhütungsmittel brauchen, selbst einsetzen und auch wieder herausnehmen.

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

## Für wen ist die Portiokappe geeignet?

Grundsätzlich ist die Portiokappe 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 die Portiokappe eine mögliche Alternative. Die Portiokappe kann auch mit anderen Methoden der Empfängnisverhütung kombiniert werden (siehe Seite 19).

## Welche Portiokappen gibt es?

In Deutschland sind zur Zeit die folgenden Verhütungskappen erhältlich:



- **Die Prentif-Kappe**

Die Prentif-Kappe ist aus Latex und hat die Form eines kleinen Hütchens. Sie wird am häufigsten benutzt. Mit ihrer Anwendung gibt es die meisten Erfahrungen und sie ist am besten in Studien untersucht. Es gibt sie in vier verschiedenen Größen.



- **Die Vimule-Kappe**

Die Vimule Kappe ist ebenfalls aus Latex. Sie wird sehr selten benutzt. Sie passt bei manchen Frauen, bei denen keine der Prentif-Kappen passt. Sie hat aber den Nachteil, dass der schärfere Rand Abschürfungen am Gebärmutterhals verursachen kann.



- **Die FemCap®**

Die FemCap® ist eine neuere Entwicklung aus Silikon. Sie ähnelt in der Form einem Matrosenhut. Die Kreme legt sich an das Scheidengewölbe und soll den Halt auf dem Gebärmutterhals verbessern.

Eine Lasche erleichtert das Herausnehmen. Es gibt drei verschiedene Größen.



- **Das Lea Contraceptivum®**

Das Lea Contraceptivum® ist ebenfalls aus Silikon. Es ist dicker und größer als die anderen Portiokappen. Durch seine Größe finden einige Frauen das Einsetzen leichter, bei anderen kann es aber Druckgefühle verursachen. Eine Schlaufe erleichtert das Herausnehmen. Ein Ventil ermöglicht das Abfließen von Sekret und soll den Ansaugeneffekt verbessern. Das Lea Contraceptivum® gibt es nur in einer Größe.

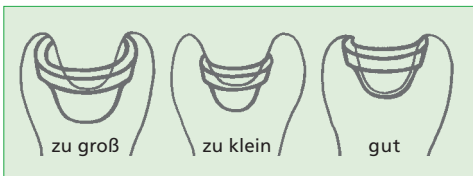
Das Angebot an verschiedenen Kappenmodellen unterliegt Schwankungen. Manchmal werden Modelle vom Markt genommen oder neue kommen hinzu. Deshalb kann es sinnvoll sein, bei Bedarf jeweils aktuelle Informationen über die verfügbaren Modelle einzuholen.

## Wie die Portiokappe angepasst wird

Die Portiokappe kann durch eine Ärztin, einen Arzt oder in einer Beratungsstelle angepasst werden. Dazu werden verschiedene Portiokappen unterschiedlicher Größe in die Scheide eingeführt und ihr Sitz überprüft. Eine gut sitzende Kappe muss den Muttermund und den Gebärmutterhals vollständig bedecken und sich fest ansaugen.

Die Handhabung der verschiedenen Kappen ist etwas unterschiedlich. Deshalb ist es vorteilhaft, wenn Sie im Rahmen der Anpassung selbst verschiedene Kappen einsetzen und wieder herausnehmen können, bevor Sie sich für ein bestimmtes Produkt entscheiden.

Wichtig ist, dass ausreichend Zeit für die Beratung, Anpassung und vor allem für die Anleitung zum Einsetzen und Kontrollieren der richtigen Lage der Portiokappe zur Verfügung steht. In den pro familia-



Beratungsstellen können Sie sich von erfahrenen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern beraten und die Portiokappe anpassen lassen. Erfahrungen mit der Anpassung der Portiokappe haben auch verschiedene Frauengruppen und Frauengesundheitszentren.

Es kann vorkommen, dass aufgrund der Form des Muttermundes oder Gebärmutterhalses keine Kappe ausreichend fest sitzt. Dann ist die Portiokappe für Sie kein geeignetes Verhütungsmittel und Sie sollten sich über Alternativen, z. B. ein Diaphragma, informieren lassen.

Nach einer Geburt oder Fehlgeburt sowie größeren Gewichtsveränderungen (mehr als drei Kilogramm) sollten Größe und Sitz der Portiokappe kontrolliert werden.

## Wie Sie die Portiokappe richtig einsetzen und anwenden

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



Waschen Sie sich die Hände – steril brauchen sie nicht zu sein, denn 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. Form und Lage der Portio sind von Frau zu Frau unterschiedlich. Sie kann wie ein länglicher Zapfen schräg in die Scheide hineinreichen oder nur eine kleine Vorwölbung bilden.

Wenn Sie den/die Finger ein wenig hin- und herbewegen, werden Sie den Gebärmutterhals und den Muttermund leichter finden. Im Vergleich zum weichen und faltigen Gewebe der Vagina ist er etwas fester. 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, ist das Grübchen in der Regel länglich oder sichelförmig.



Streichen Sie, nachdem Sie den Gebärmutterhals ertastet haben, behutsam mit der Fingerspitze um ihn herum. Tasten Sie auch, wie und wo er in das Scheidengewölbe übergeht. Diese Übergangsstelle von der Portio zum Scheidengewölbe wird Gebärmutterhalsbasis genannt. Mit dieser tastenden Bewegung können Sie später sehr genau prüfen, ob die Kappe fest sitzt und den Gebärmutterhals wirklich vollständig bedeckt. Es kann nämlich vorkommen, dass sich die Kappe beim Hineingleiten in die Scheide schon vor oder neben dem Gebärmutterhals ansaugt.

Vielen Frauen hilft es sehr, wenn die Beraterin/der Berater oder die Ärztin/der Arzt ihnen während der Untersuchung mit einem Spiegel den Muttermund zeigt und Lage und Form anschaulich beschreibt. Der Muttermund kann beispielsweise ein wenig nach rechts oder nach links verlagert sein oder er liegt vielleicht sehr weit oben oder auch weiter unten in der Scheide, als erwartet.

### **Auftragen des Verhütungsgels oder der**

**Verhütungscreme:** Für eine möglichst sichere Verhütung sollte eine Portiokappe zusammen mit einem Verhütungsgel oder einer Verhütungscreme angewandt werden. Je nach Art der verwendeten Portiokappe wird eine größere oder kleinere Menge Gel bzw. Creme in die Kappe gefüllt:

- Die Prentif Kappe wird knapp zu einem Drittel mit Gel gefüllt sein, meist genügt eine etwa erbsengroße Menge. Dabei sollte immer so wenig Gel genommen werden, dass es auch dann nicht den inneren Kappenrand erreicht, wenn die Kappe zum Einführen ein wenig zusammengedrückt wird. Wenn der Kappenrand von Gel befeuchtet ist, saugt sich die Kappe nicht so gut fest und die Verhütungssicherheit verringert sich.
- Bei der FemCap® soll 1/4 Teelöffel Gel in die Wölbung der Kappe gefüllt werden. 1/2 Teelöffel Gel außen soll in der Rinne zwischen der Kuppe und der Krempe der Kappe verteilt werden, und zusätzlich etwas Gel auf dem Rand, außer an den Stellen,

an denen die Kappe beim Einführen gehalten wird.

- Beim Lea Contraceptivum® sollen 2 Teelöffel Verhütungsgel in der Wölbung, auf dem Rand und außen auf dem Ventil verteilt werden.

Drücken Sie zum Einsetzen die Portiokappe zwischen Daumen und Zeigefinger etwas zusammen. Nun hocken, stellen oder legen Sie sich bequem hin (wie zum Tasten des Muttermundes), spreizen die Venuslippen mit der anderen Hand und schieben die Kappe mit der Öffnung voran durch den Scheideneingang. Dann schieben Sie die Kappe mit Zeige- und Mittelfinger mit der Öffnung in Richtung Gebärmutterhals, so dass sie über den Muttermund gleiten kann.



Wichtig ist, dass die Portiokappe auf dem Gebärmutterhals sitzt und sich wirklich festgesaugt hat, bevor der Penis in die Scheide eindringt. Bei manchen Frauen saugt sich die Kappe gleich nach dem Einführen an. Bei anderen Frauen kann es etwa zehn bis zwanzig Minuten dauern, bis sich die Kappe angesaugt hat. Davon hängt ab, wie lange vor dem Geschlechtsverkehr Sie die Kappe einführen müssen. Bei der Prentif-Kappe und der FemCap® wird empfohlen, durch Druck mit dem Finger auf die Kuppe eventuell eingeschlossene Luft herauszudrücken, damit die Kappe sich besser ansaugen kann.

Sie können die Portiokappe bereits einige Zeit vor dem Verkehr einsetzen. Es wird jedoch empfohlen, die Portiokappe nicht mehr als zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr einzuführen.

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

Tasten Sie dazu nach, ob die Kappe fest sitzt und den Gebärmutterhals vollständig bedeckt. Es kann nämlich vorkommen, dass sich die Kappe beim Hineingleiten in die Scheide schon vor oder neben dem Gebärmutterhals ansaugt. Das können Sie am besten kontrollieren, indem Sie mit einem Finger den Kappenrand ertasten und hinter dem Rand den Zapfen des Gebärmutterhalses spüren. Sie können, wenn möglich, auch mit dem Finger den Kappenrand umfahren, um sicherzugehen, dass die Kappe tief über den Gebärmutterhals gestülpt ist.

Bei der Prentif-Kappe zeigt sich an einer eingezogenen Kuppe, dass sich die Kappe angesaugt hat.

**Weitere Hinweise:** Wenn Sie sexuell erregt sind, kann sich der obere Teil der Scheide weiten und der Gebärmutterhals kann sehr hoch in der Scheide liegen. Dann kann es schwieriger sein, die korrekte Lage der Kappe zu überprüfen. Mit mehr Übung klappt das immer besser. Möglicherweise ist es sinnvoll, die Kappe einzusetzen, bevor Sie sexuell erregt sind.

Wenn die Portiokappe richtig sitzt, spüren Sie sie genauso wenig wie einen Tampon. Ihr Partner spürt – je nach Kappen-Typ – eventuell die weiche Kuppel oder den Rand. Das kann anfangs irritierend für ihn sein, schmerzhaft ist es aber nicht.

Bei wiederholtem Verkehr mehr als zwei Stunden nach der Einlage der Portiokappe wird zur größeren Sicherheit empfohlen, eine zusätzliche Portion Verhütungsgel oder -creme in die Scheide einzuführen, ohne dabei die Lage der Portiokappe zu verändern.

**Erneutes Überprüfen des richtigen Sitzes nach dem Geschlechtsverkehr:** Es kann vorkommen, dass auch eine richtig eingelegte Portiokappe beim Geschlechtsverkehr vom Gebärmutterhals abrutscht. Deswegen

sollten Sie nach dem Geschlechtsverkehr prüfen, ob die Kappe noch richtig auf dem Gebärmutterhals sitzt. Das muss nicht sofort geschehen. Sie sollten jedoch den Sitz in jedem Fall überprüfen, bevor Sie ein zweites Mal Geschlechtsverkehr haben oder bevor Sie die Portiokappe aus der Scheide ziehen. Wenn Sie dabei feststellen, dass die Portiokappe während des Geschlechtsverkehrs abgerutscht ist, können zusätzliche Maßnahmen wie die Pille oder Spirale »danach« eine ungewollte Schwangerschaft noch wirksam verhindern (siehe Seite 22).

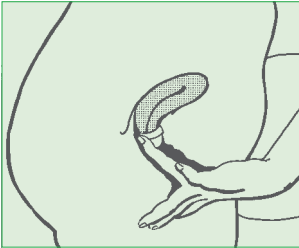
In der ersten Zeit der Anwendung kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein Kondom zu benutzen. Rutscht die Kappe häufiger ab, sollte der Sitz noch einmal z. B. in einer pro familia Beratungsstelle überprüft werden. Rutscht die Portiokappe trotz gutem Sitz weiterhin ab, ist sie vermutlich nicht das geeignete Verhütungsmittel für Sie. Eine Alternative kann dann ein Diaphragma sein.

**Entfernen der Portiokappe:** Die Kappe sollte frühestens acht Stunden nach dem letzten Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden. Dann ist in jedem Fall davon auszugehen, dass alle Spermien in der Scheide abgestorben sind.

Die Portiokappe kann problemlos bis zu 24 Stunden in der Scheide bleiben. Zum Beispiel, wenn Sie keine Gelegenheit haben die Kappe in Ruhe herauszunehmen, zu reinigen und wegzulegen. Einige Hersteller geben als maximale Liegedauer für die Portiokappe sogar 48 Stunden an. Außer einem schlechten Geruch des Schleims in der Kappe wurden keine Nebenwirkungen bei einer Liegezeit von bis zu 48 Stunden beobachtet, jedoch ist davon auszugehen, dass die Verhütungssicherheit bei einer Liegezeit von mehr als 24 Stunden geringer ist.

Um die Kappe zu entfernen, führen Sie den Zeigefinger zum Muttermund, schieben die Fingerspitze zwischen Kappenrand und Muttermund und kippen die Kappe ein wenig ab. Auf diese Weise löst sich der Sog, und die Kappe lässt sich leicht herausziehen.

Wenn der Gebärmutterhals sehr hoch ist und Sie den Kappenrand nicht erreichen, können Sie etwas pressen, und damit den Gebärmutterhals nach unten in Richtung Scheidenausgang schieben. Manche Portiokappen haben eine Schlaufe, die das Herausziehen der Kappe erleichtert.



Wenn Sie Probleme mit dem Herausnehmen haben, kann das verschiedene Gründe haben:

- Blase und Darm sind anders gefüllt als beim Einsetzen. Dadurch fühlt sich die Scheide anders an, der Muttermund liegt vielleicht ein bißchen höher, tiefer oder seitlicher als zuvor.
- Sie hatten beim Einsetzen eine andere Körperhaltung als beim Herausnehmen. Wenn Sie zum Beispiel die Kappe in der Hocke eingesetzt haben und nun beim Herausnehmen stehen, kann Ihnen die Scheide viel länger vorkommen.

Am besten ist es dann, Sie warten einige Zeit ab, suchen vielleicht die Toilette auf und versuchen danach, evtl. in einer anderen Körperhaltung, die Portiokappe herauszunehmen.

## Die wichtigsten Punkte zur Anwendung im Überblick

- Die Portiokappe muss individuell angepasst und ihre Handhabung sollte in Ruhe geübt werden.
- Zur größeren Sicherheit sollte die Portiokappe zusammen mit einem Verhütungsgel oder einer Verhütungscreme verwendet werden.
- Die Portiokappe muss auf dem Gebärmutterhals sitzen und sich auf dem Muttermund festgesaugt haben, bevor der Penis die Scheide berührt oder in die Scheide eindringt.
- Der richtige Sitz der Portiokappe muss vor und nach dem Geschlechtsverkehr überprüft werden.
- Die Portiokappe sollte frühestens acht Stunden nach dem (letzten) Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden.

## Welche Verhütungsgels und Verhütungscremes gibt es?

Die derzeit erhältlichen Verhütungsgels bzw. -cremes unterscheiden sich vor allem durch ihre Wirkstoffe bzw. deren Wirkungsweise. Sie wirken entweder spermizid, das heißt samentötend, oder sie lähmen die Spermienzellen in der Scheide bis zur Unbeweglichkeit. Die einzelnen Produktgruppen sind:

- Produkte mit dem Wirkstoff Nonoxynol
- Produkte mit dem Wirkstoff Benzalkoniumchlorid
- Produkte auf Zitronensäurebasis
- Produkte auf Milchsäurebasis.

Produkte mit dem Wirkstoff Nonoxynol enthalten die Substanz Nonoxynol-9, die samentötend (spermizid) wirkt. Es sind Präparate mit einem Prozent und Präparate mit zwei Prozent Nonoxynol-9 auf dem Markt.

Der Wirkstoff Benzalkoniumchlorid wirkt ebenfalls spermizid. Er wird in anderen Anwendungsgebieten als Konservierungsstoff verwendet. Über Neben-

wirkungen und gesundheitliche Risiken von Benzalkoniumchlorid als Verhütungscreme liegen derzeit keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vor.

Als Alternative zu den industriell gefertigten Produkten mit spermiziden Wirkstoffen werden Cremes und Gels auf Zitronensäure- oder Milchsäurebasis angeboten. Ihre Wirkung beruht im wesentlichen darauf, dass der Säuregrad der Scheide erhöht wird, was zusammen mit der Zähigkeit des Gels die Samenfäden unbeweglich macht. Diese Rezepturen eignen sich insbesondere für Frauen, die nonoxynolhaltige Gels und Cremes nicht vertragen. Über die Verhütungssicherheit der spermizidfreien Gels gibt es keine Untersuchungen. Es wird aber davon ausgegangen, dass sie ähnlich sicher sind, wie die spermizidhaltigen Gels.

Die Produkte auf Zitronen- oder Milchsäurebasis sind nicht in allen Apotheken erhältlich. Wenn Sie sich für die Verwendung eines dieser Mittel interessieren, können Sie z. B. in einer pro familia-Beratungsstelle oder eventuell in Ihrer gynäkologischen Praxis nachfragen, welche Apotheke in Ihrer Nähe diese Mittel herstellt. Eine andere Bezugsmöglichkeit ist der Versandhandel über das Internet.

Manchmal wird auch empfohlen, die Portiokappen ohne Verhütungsgel zu verwenden. Für das Lea Contraceptivum ist eine höhere Versagerrate bei Anwendung ohne Verhütungsgel belegt, für die anderen Kappen gibt es dazu keine Daten.

## Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen

Die Portiokappe ist im allgemeinen gut verträglich. Frauen mit einer Latexallergie können eine Silikonkappe benutzen.

Sehr selten kann ein samenabtötendes Gel Reizungen oder Allergien verursachen. Eine Alternative ist dann die Benutzung von Produkten auf Zitronen- oder Milchsäurebasis.

In einer Studie wurden etwa drei Monate nach Beginn der Benutzung der Prentif-Kappe bei einzelnen Frauen leichte Zellveränderungen am Muttermund gefunden, die sich aber wieder zurückbildeten. Es ist nicht geklärt, ob die Portiokappe diese Veränderungen verursacht hatte. Vorsichtshalber wird empfohlen, dass Frauen, die die Portiokappe benutzen, auf die regelmäßige Durchführung des Krebsabstrichs einmal jährlich achten.

## Portiokappe oder Diaphragma?

Im Vergleich zum Diaphragma wird bei der Benutzung der Portiokappe weniger Verhütungsgel benötigt. Das kann ein Vorteil sein, wenn das Ausfließen des Gels aus der Vagina stört oder ein samenabtötendes Gel Reizungen verursacht. Allerdings kann die Kappe manchmal beim Geschlechtsverkehr vom Gebärmutterhals abrutschen, während ein korrekt eingeführtes Diaphragma nicht verrutschen kann. Manche Frauen finden auch die Handhabung der Kappen, insbesondere das Herausnehmen schwieriger.

Manchmal sind körperliche Gründe ausschlaggebend. Z. B. kann die Portiokappe auch von Frauen angewendet werden, die eine Beckenbodenschwäche haben und deshalb kein Diaphragma verwenden können. Umgekehrt können Risse im Gebärmuttermund verhindern, dass eine Portiokappe ausreichend fest



angesaugt wird, während dies für die Anwendung eines Diaphragmas keine Rolle spielt.

## Wie sicher sind Portiokappen?

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

Studien über die Zuverlässigkeit von Verhütungsmitteln können zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Denn der Pearl-Index (auch »Versagerrate«) 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 bei der Portiokappe – die Verhütungssicherheit stark von der Art der Anwendung beeinflusst wird, sind die Unterschiede in der Zuverlässigkeit sehr groß. Bei der Portiokappe wird die Sicherheit ganz wesentlich beeinflusst durch:

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

Am besten untersucht ist die Verhütungssicherheit der Prentif-Kappe. Allerdings sind die in verschiedenen Studien ermittelten Ergebnisse sehr unterschiedlich, so dass es schwierig ist, genaue Zahlen anzugeben. Der Pearl Index wird zwischen 6 und 17% angegeben. Eine Studie belegt, dass die Sicherheit der Portiokappe bei richtiger Anwendung der von Diaphragma und Kondom entspricht.

Für die neueren Kappen (FemCap®, Lea Contraceptivum®) gibt es nur kleine Studien, so dass die Zahlen nicht so aussagekräftig sind:

Bei der FemCap® war die Versagerrate in einer Vergleichsstudie mit dem Diaphragma mit insgesamt 23% pro Jahr fast doppelt so hoch wie mit dem Diaphragma. Es wurden deutliche Unterschiede gefunden zwischen Frauen, die keine Kinder geboren hatten (Versagerrate 14%) und Frauen, die Kinder geboren hatten (Versagerrate 29%). Allerdings schließt diese Zahl auch Schwangerschaften ein, die durch Anwendungsfehler verursacht wurden. Bei regelmäßiger und korrekter Anwendung lag die Versagerrate insgesamt bei etwa 18%. In einer früheren kleineren Studie ohne Vergleichsgruppe war die Versagerrate nur 4,8% pro Jahr.

Für das Lea Contraceptivum® gibt es nur eine kleine Studie ohne Vergleichsgruppe. In dieser war die Versagerrate 15% pro Jahr. Da die meisten der Frauen Kinder geboren hatten, wird angegeben, dass die Versagerrate für Frauen ohne Geburten deutlich niedriger liegen könnte. Allerdings reichen die Zahlen nicht aus, um die Verhütungssicherheit tatsächlich abschätzen zu können.

## Wie die Portiokappe gepflegt wird

Nach dem Herausnehmen soll die Portiokappe sorgfältig mit Wasser und etwas Seife gereinigt werden. Rillen und Spalten können am besten mit einem Wattestäbchen gereinigt werden. Anschließend muss die Seife sehr sorgfältig abgespült werden. Die Kappe sollte dann abgetrocknet werden. Die Rillen können mit einem Wattestäbchen getrocknet werden oder Sie lassen die Kappe an der Luft nachtrocknen.

Die Hersteller machen keine Angaben dazu, wie lange die Kappen angewendet werden können. Nach allgemeinen Erfahrungen halten sie aber mindestens ein bis zwei Jahre. Sie sollten Ihre Kappe regelmäßig auf Beschädigungen überprüfen, z. B. indem Sie die Kappe gegen das Licht halten oder mit Wasser füllen.

Die Silikon-Kappen verfärben sich mit der Zeit etwas. Es gibt aber keine Hinweise, dass das die Funktion beeinträchtigt.

## Mit welchen Verhütungsmethoden die Portiokappe 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.

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

## Wann die Portiokappe nicht angewendet werden kann

Unter folgenden Umständen kann bzw. sollte die Portiokappe nicht angewendet werden:

- Bei Kerben und narbigen Einrissen des Muttermundes kann es sein, dass sich keine Kappe ausreichend festsaugen kann.
- Während der Regel sollte die Kappe nicht benutzt werden, da sie verhindert, dass das Blut aus der Gebärmutter abfließen kann. Außerdem verhindert das Blut das Ansaugen der Kappe.
- Bei Zellveränderungen am Muttermund sollte die Kappe nicht benutzt werden, da nicht auszuschließen ist, dass die Kappe oder das Verhütungsgel das Gewebe reizen.
- Während einer Infektion der Scheide, des Muttermundes, der Gebärmutter und der Eileiter sollte die Kappe nicht angewendet werden.

- In den ersten 6 bis 10 Wochen nach einer Geburt und in den ersten 4 bis 6 Wochen nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch kann die Portiokappe nicht verwendet werden. Der Grund hierfür ist, dass Größe und Sitz der Portiokappe dann überprüft werden müssen und dass dies erst möglich ist, wenn die Rückbildung der Beckenmuskulatur abgeschlossen ist.

## Probleme bei der Anwendung

Für Frauen kann es ein Tabu sein, sich selbst so im Genitalbereich zu berühren, wie es für die Verwendung der Portiokappe notwendig ist. Solange es Ihnen unangenehm ist, so mit den Fingern in die Scheide hinein zu tasten, werden Sie sie nicht richtig anwenden können. Vielleicht können Sie diese Scheu jedoch nach und nach überwinden.

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

Die Anwendung der Portiokappe 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 der Portiokappe unterstützen.

## Vorteile der Portiokappe

Wenn Sie mit der Portiokappe verhüten, bleibt Ihr normaler Zyklus mit allen rhythmischen Veränderungen erhalten. Die Portiokappe ist eine Verhütungsmethode, die Sie nur anwenden müssen, wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten. Viele Frauen empfinden es als einen Vorteil, dass sie durch die Portiokappe mit ihrem Körper besser vertraut werden.

## Nachteile der Portiokappe

Manche Frauen empfinden die Anwendung der Portiokappe dauerhaft als zu umständlich.

## Die Portiokappen und sexuell übertragbare Krankheiten

Die Kappe verschließt den Muttermund sehr zuverlässig. Damit verhindert sie nicht nur das Aufsteigen von Samenfäden, sondern, zumindest während der Anwendung auch das Eindringen von Krankheitserregern in die Gebärmutter und Eileiter. Damit kann sie möglicherweise einen gewissen Schutz vor Entzündungen der Eileiter und Eierstöcke bieten.

Es gibt jedoch keine Daten, die belegen, dass die Anwendung der Portiokappe vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Deswegen sollten zum Schutz vor diesen Infektionen Kondome benutzt werden.

## Was Sie tun können, wenn die Portiokappe beim Verkehr abgerutscht ist

Das kann auch Frauen passieren, die schon viel Übung mit der Portiokappe haben: Beim Herausnehmen stellen sie fest, dass die Kappe abgekippt ist. Wie bei jeder Verhütungspanne lässt sich dennoch etwas tun, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Methoden der Nachverhütung sind:

- **»Pille danach«**

Je nach Präparat eine oder zwei Tabletten (verschreibungspflichtig). Mit der Einnahme muss spätestens innerhalb von 72 Stunden begonnen werden. Besser ist es jedoch, die Pille danach möglichst früh einzunehmen, damit sie dann umso sicherer wirkt.

- **»Spirale danach«**

Die Spirale danach ist eine normale Kupferspirale. Sie wird von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt innerhalb von fünf Tagen in die Gebärmutter eingelegt und kann, wenn gewünscht, für die nächsten Jahre als Verhütungsmethode dienen.

## Was die Portiokappen kosten und wo sie erhältlich sind

Portiokappen und Verhütungsgels bzw. -cremes sind nicht rezeptpflichtig.

Beide sind in Apotheken erhältlich. Da Portiokappen selten angewandt werden, müssen Apotheken sie allerdings fast immer erst bestellen.

Oftmals kann beides auch direkt bei der Anpassung in den pro familia-Beratungsstellen erworben werden. Die Portiokappe kostet dabei zwischen 30 und 40 Euro (Prentif- und Vimule-Kappe) oder um 50 Euro (FemCap® und Lea Contraceptivum®). 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.

### Haben Sie weitere Fragen?

*Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine **pro familia**-Beratungsstelle.*

## 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, ob Sie 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.





## Ihre Meinung zählt

### Liebe Leserin, lieber Leser,

**pro familia** sieht es als eine seiner Hauptaufgaben an, kompetent und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft zu informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Die Portiokappe« waren.

Ihr Alter: \_\_\_\_\_

Ihr Geschlecht

weiblich  männlich

### Wo haben Sie die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle  
 andere Beratungseinrichtung  
 Arztpraxis / Apotheke  
 Schule  
 Privatperson  
 andere \_\_\_\_\_

### Welche Informationen haben Sie vermisst?

### Sonstige Anregungen / Anmerkungen

### Fühlen Sie sich nach Lektüre der

### Broschüre umfassend informiert?

ja  nein  weiß nicht

### War der Text der Broschüre gut verständlich?

sehr gut  gut  zufriedenstellend  
 unzureichend

Bitte ausfüllen, ausschneiden, freimachen und schicken an:

**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

**Vielen Dank!**



Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte  
freimachen



**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main

## 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](http://www.profamilia.de) als PDF-Datei downloaden)

### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion\*
- Menstruation\*
- Körperzeichen weisen den Weg\*
- Schwangerschaftsabbruch\*
- Sexualität und körperliche Behinderung\*
- Sexualität und geistige Behinderung\*
- Sexuell übertragbare Krankheiten\*

### 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\*

### Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung\*
- Unerfüllter Kinderwunsch\*

### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre\*
- Wenn Probleme auftauchen...\*

### 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, Englisch\*, Französisch\*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch\*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch\*)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ) (In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\*, Russisch\* und Türkisch\*)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)

## pro familia Landesverbände

### Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6  
70188 Stuttgart  
☎ 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@  
profamilia.de

### Bayern

Düsseldorfer Straße 22  
80804 München  
☎ 0 89 / 30 61 12 85  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

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

### Brandenburg

Gartenstraße 42  
14482 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

Kohlhöfen 21  
20355 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

Barnstorfer Weg 50  
18057 Rostock  
☎ 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-vorpommern@  
profamilia.de

### Niedersachsen

Steintorstraße 6  
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 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

Weststraße 56  
09112 Chemnitz  
☎ 03 71 / 3 55 67 90  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29  
06114 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.*