

## Was ist noch wichtig?

Nach dem Sex müssen Sie mindestens acht Stunden warten, bis Sie das Diaphragma herausnehmen. Es kann aber auch ein paar Stunden länger drin bleiben. Während der acht Stunden sollten Sie nicht warm baden. Das Wasser könnte Spermien nach oben spülen oder das Gel verdünnen. Duschen und Schwimmen im kalten Wasser ist kein Problem.

Nach einer Infektion in der Vagina oder wenn es etwas riecht, kann es auch einfach ausgekocht werden (2-3 min genügen).

Sie können das Diaphragma auch während der Menstruation benutzen, um das Blut aufzufangen.

Nach einer Geburt (frühestens 12 Wochen danach) oder einer Gewichtsveränderung von mehr als fünf Kilo sollten Sie die Größe Ihres Diaphragmas überprüfen lassen.

Sie können das Diaphragma mit einem Kondom oder auch mit natürlicher Verhütung kombinieren.

Das Diaphragma bietet einen guten Schutz vor einigen sexuell übertragbaren Krankheiten wie einer Chlamydien- oder Gonokokkeninfektion, allerdings nicht vor HIV- und HPV-Infektionen.

**Feministisches FrauenGesundheits  
Zentrum e.V.**

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 - 213 95 97 / Fax: 030 - 214 19 27  
info@ffgz.de / [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

[www.facebook.com/ffgzberlin](https://www.facebook.com/ffgzberlin)

**F  
F  
G  
Z**

**Feministisches  
Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e.V.  
Berlin**



**Das Diaphragma**

## Sicher verhüten mit dem Diaphragma

Das Diaphragma sieht wie eine kleine Schale aus, ist aus Silikon und in den Größen zwischen 60 und 90 mm erhältlich. Das Diaphragma muss individuell angepasst werden. Es liegt längs in der Vagina und bildet eine Barriere, die Spermien daran hindert, in die Gebärmutter und weiter in die Eileiter zu gelangen, wo die Verschmelzung von Ei und Sperma stattfinden kann.

Die Idee des Diaphragmas ist einfach: Sie führen es bei Bedarf in die Vagina ein, damit es den Gebärmutterhals und den Muttermund bedeckt.

## So funktioniert's

Das Diaphragma kann bis zu zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden, aber auch unmittelbar davor.

Zum Einsetzen drücken Sie das Diaphragma etwas zusammen und schieben es so in die Vagina, dass der Gebärmutterhals bedeckt ist. Dann drücken Sie es vorne nach oben in die Nische hinter dem Venusbein. Probieren Sie aus, wie Sie das Diaphragma am besten einführen können. Im Hocken, im Liegen mit gespreizten Beinen oder im Stehen mit einem angewinkelten Bein.

Zum Herausnehmen fassen Sie es am vorderen Rand und ziehen es heraus.

Waschen Sie das Diaphragma am besten mit warmem Wasser ab. Danach trocknen Sie es ab und bewahren es in einer Dose oder einem Beutelchen auf.

## Das Gel

Das Diaphragma muss immer zusammen mit einem Gel angewendet werden.

Dafür entwickelt wurden „Diagel weiß“ (enthält Zitronensäure) und „Diagel grün“ (enthält Milchsäure). Sie enthalten keine Parfüm- und Konservierungsstoffe und sind nach Öffnen bei Zimmertemperatur mindestens ein Jahr haltbar. Manche Frauen können allergisch auf Zitronensäure reagieren.

Aufgrund ihrer zähen Konsistenz hindern die Gele die Spermien daran, sich weiterzubewegen. Gleichzeitig wird das saure Milieu der Vagina unterstützt. Der Säurewert entspricht ungefähr dem von Naturjoghurt (pH-Werte von 4 bis 4,5). In dieser sauren Umgebung verlieren Spermien schnell ihre Beweglichkeit und überleben höchstens sechs Stunden.

Die Gele sind zu beziehen über: Zieten Apotheke, Großbeerenstr. 11, 10963 Berlin, Tel. 030/ 54 71 69-0, [www.zietenapotheke.de](http://www.zietenapotheke.de)

Spermizide Gels werden immer seltener benutzt. Sie greifen die Spermienköpfe an und machen sie damit befruchtungsunfähig. Manche Frauen verspüren nach dem Einführen ein unangenehmes Brennen oder allergische Reaktionen. Die Gels werden hauptsächlich über das Internet vertrieben und sind rezeptpflichtig (z.B. Pharmatex Gel®, Gynol II®).

Geben Sie einen 4-5 cm langen Strang Gel in das Diaphragma. Verstreichen Sie es unter den gesamten Rand. Der Muttermund wird vom verbleibenden Gel im Diaphragma zusätzlich geschützt. Außen sollten Sie kein Gel auftragen, sonst wird es zu rutschig zum Einführen.

Das Gel hat eine Wirkungsdauer von zehn Stunden, d.h. in den ersten beiden Stunden nach dem Einsetzen können Sie mehrmals Verkehr haben. Danach müsste Ihr Partner ein Kondom benutzen.