

Was ist sonst noch wichtig?

Wenn Sie die Kappe zwei Tage lang tragen, sollten Sie zwischendurch tasten, ob sie noch am richtigen Platz ist. Von längerer Tragedauer raten wir ab, weil die Kappe keine Luft an den Gebärmutterhals lässt, kein Sekret aus der Gebärmutter abfließt und dies nach einiger Zeit unangenehm riechen kann. Während der Menstruation sollten Sie die Kappe nicht benutzen, da sie sich dann nicht ansaugt.

Nach einer Geburt (frühestens 12 Wochen danach) oder einer Gewichtsveränderung von mehr als fünf Kilo sollten Sie die Größe Ihrer Kappe überprüfen lassen. Auch wenn sich die Kappe nicht mehr gut ansaugt oder ablöst, ist eine Überprüfung notwendig.

Sie können die Portiokappe mit einem Kondom oder auch mit natürlicher Verhütung kombinieren.

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

**Feministisches Frauen Gesundheits
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

www.facebook.com/ffgzberlin

**F
F
G
Z**

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



**Die Portiokappe
(Femcap)**

Sicher verhüten mit der Portiokappe (Femcap)

Die Portiokappe oder Gebärmutterhalskappe sieht wie ein Hütchen aus und ist aus Silikon. Es gibt sie in drei verschiedenen Größen und sie muss individuell angepasst werden. Sie gehört zu den Barrieremethoden, die das Zusammentreffen von Ei und Spermien verhindern.

Die Idee der Portiokappe ist einfach: Sie setzen sie bei Bedarf auf Ihren Gebärmutterhals (Portio). Dort saugt sie sich fest und verschließt dadurch den Muttermund. So können keine Spermien in die Gebärmutter gelangen.

So funktioniert's

Sie können die Portiokappe unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr einsetzen, aber auch schon einige Stunden vorher.

Probieren Sie aus, wie Sie die Kappe am besten einführen können. Im Hocken, im Liegen mit gespreizten Beinen oder im Stehen mit einem angewinkelten Bein. Manche Frauen lassen die Kappe auch von ihrem Partner einsetzen.

Die Portiokappe muss so auf dem Gebärmutterhals angesaugt sein, dass sich ein Unterdruck bildet und der Rand der Kappe den Hals fest umschließt. Die Kappe saugt sich gleich nach dem Einsetzen an, eine kurze Wartezeit kann den Ansaugeneffekt verbessern.

Sie können mehrmals Sex haben, die Kappe kann auch bis zu zwei Tagen auf dem Gebärmutterhals bleiben. Nach dem letzten Mal müssen Sie mindestens acht Stunden warten, bis Sie die Portiokappe herausnehmen. Der Säurewert der Vagina 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. Während dieser Zeit sollten Sie nicht in warmem Wasser baden, da eindringendes Wasser die Kappe möglicherweise vom Gebärmutterhals lösen und so die Sicherheit beeinträchtigen könnte. Duschen und Schwimmen im kalten Wasser sind kein Problem.

Zum Herausnehmen greifen Sie mit Zeige- oder Mittelfinger unter den Rand der Kappe, lösen so den Unterdruck und ziehen sie dann heraus. Geduld und eine entspannte Haltung erleichtern das Herausnehmen. Auch der Partner kann die Kappe herausnehmen.

Waschen Sie die Kappe am besten mit warmem Wasser ab. Danach trocknen Sie die Kappe ab und bewahren sie in einer Dose oder einem Beutelchen auf.

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

Ist ein Gel zur Sicherheit notwendig?

Sie können die Portiokappe mit oder ohne Gel verwenden. Bis heute gibt es keinen Nachweis, ob ein Gel die Sicherheit der Portiokappe erhöht.

Sie haben die Wahl zwischen einem spermiziden Gel oder Gels auf Zitronen- oder Milchsäurebasis, welche die Spermien in ihrer Bewegung hemmen. Wir empfehlen letztere. Geben Sie in die Portiokappe einen erbsengroßen Klecks Gel, nicht mehr, sonst verliert sie ihren Saugeneffekt.