

Immer wieder kommen Frauen zu uns in die Beratung, die einen langen Weg hinter sich haben – den Weg von Arzt zu Arzt, auf der Suche nach einem Verhütungsmittel, das für sie nicht schädlich ist. Ärzte, so berichten sie, würden immer noch darauf beharren, daß es außer Pille und Spirale kein sicheres Verhütungsmittel gibt. Wenn Frauen aber darauf bestehen, ein Diaphragma zu bekommen, hören sie oft die Antwort, „Na, dann wollen wir gleich den Termin für die Abtreibung machen!“ Es gibt nur wenige Ärzte/innen und Beratungsstellen, die bereit sind, Frauen das Diaphragma zu empfehlen und anzupassen.

Wir Frauen im Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum (FFGZ) in Berlin wissen, daß das Diaphragma, richtig angepaßt sowie richtig und immer verwendet, eine zuverlässige Verhütungsmethode ist (98 % Sicherheit). Die Beratung und die Anpassung des Diaphragmas kann jedoch nicht in fünf Minuten abgehandelt werden.

Fast jede Frau, die verhüten will, kann ein Diaphragma ohne große Schwierigkeiten benutzen. Es ist weder „zu kompliziert“, noch „zu unsicher“ oder „zu umständlich“, wie behauptet wird. Vorausgesetzt, die Frau kann alles, was die Handhabung des Diaphragmas betrifft, in aller Ruhe lernen. In der Beratung soll sie Fragen stellen können, das Einsetzen und Herausnehmen des Diaphragmas üben können, darüber reden können, welche Bedenken sie eventuell hat. Kurzum, eine eingehende Beratung ist notwendig, damit Frauen später mit dem Diaphragma sicher umgehen können. Sie müssen Informationen und Tips bekommen, die sie aufmuntern, das Diaphragma auszuprobieren. Wenn Frauen dauernd Negatives von ihren ärztlichen Beratern und Beraterinnen hören, haben sie folglich wenig Vertrauen zu sich und dem Diaphragma, benutzen es nicht oder nicht immer und werden deswegen unter Umständen schwanger.

Das Diaphragma wird bis zu zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt (oder kurz davor). Aber nicht früher als zwei Stunden vorher, weil das Gel, mit dem das Diaphragma angewendet wird, eine zeitlich begrenzte Wirkung hat. Etwa ein gehäufte Teelöffel des Gels kommt in die Wölbung des Diaphragmas (die Seite, die nachher direkt am Gebärmutterhals liegt). Von dem Gel nehmen wir ein bißchen und bestreichen den inneren Rand mit einer dünnen Schicht davon. Den Rest des Gels, der in der Mitte des Diaphragmas bleibt, brauchen wir nicht zu verteilen. Das geht von allein. Es ist nicht notwendig,

das Diaphragma von außen noch zu bestreichen. Dieses zusätzliche Gel kann das Einführen etwas schwieriger machen – das Diaphragma wird dadurch glitschig und kann leicht aus der Hand flutschen.

Wir oder unser Partner (oder beide zusammen – es macht mehr Spaß) können jetzt das Diaphragma einsetzen. Wir drücken die Ränder zusammen, damit das Diaphragma enger wird, halten unsere Venuslippen mit den Fingern auseinander und führen das Diaphragma langsam hinein. Wir schieben, bis der Rand hinter dem Venushügel (alias „Schambein“) hochrutscht, also „einrastet“. Er soll „versteckt“ sein, nicht rausgucken.

Dann tasten wir mit dem Finger, ob wir den Gebärmutterhals hinter Gummi fühlen. Er fühlt sich wie eine Nasenspitze, eine Kirsche, oder wie der entstieltete Teil einer Birne an. Bei manchen Frauen ist er hart und knubbelig, bei anderen weicher. Weicher ist er auch, wenn wir die Periode haben oder schwanger sind. Für manche Frauen ist es angenehm, das Diaphragma im Liegen und mit angewinkelten Beinen einzurühren und zu tasten (oder einsetzen und tasten lassen). Andere ziehen eine Stellung in der Hocke oder mit einem Bein auf dem Bett vor.

Wir lassen das Diaphragma noch acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr drin. Während dieser Zeit sind die Spermien in der Vagina isoliert, wo sie mit einem ziemlich spermienunfreundlichen Klima konfrontiert sind. Die Vagina hat einen Säurewert von 4-4,5 pH und ist sauer wie Joghurt. Um lebens- und bewegungsfähig zu bleiben, brauchen die Spermien ein Milieu, das basisch ist. Dies finden sie oben in der Gebärmutter, aber nicht in der Vagina. Wegen des Säuregehalts in der Vagina verlieren sie ihre Beweglichkeit. Nach Ablauf der acht Stunden sind sie nicht mehr in der Lage, nach oben in die Gebärmutter und in die Eileiter zu schwimmen, um dort ein Ei zu befruchten. Das Diaphragma schließt zwar dicht ab, bildet aber kein

Vakuum. Für den Fall, daß einige Spermien hinter das Diaphragma gelangen sollten, bildet das Gel ein Hindernis: Es ist sauer, wie der Schleim in der Vagina und dickflüssig, was das Weiterschwimmen der Spermien erschwert.

Während dieser acht Stunden sollten wir nicht baden oder schwimmen gehen. Das Wasser könnte Spermien hochspülen oder das Gel verdünnen. Sonst sind unsere Aktivitäten unbeschränkt... Duschen, Schlittschuhlaufen, Kirche, Disco, Demo... Wollen wir im Sommer nicht auf einen schönen Badetag verzichten, gibt es die Möglichkeit, Kondome zu benutzen oder „etwas anderes“, genauso Erotisches zu machen.

Sollten wir innerhalb der acht Stunden nochmals Geschlechtsverkehr haben, muß neues Gel eingefügt werden. Wir dürfen aber dazu das Diaphragma nicht herausnehmen, weil die ersten acht Stunden noch nicht abgelaufen sind. Wir können neues Gel mit einem Applikator tief in die Vagina einführen oder ein Kondom benutzen. Einige Frauen halten einfach die Tube Gel direkt an den Vaginaeingang, drücken einmal kräftig darauf und lassen den Penis den Rest verteilen.

Acht Stunden nach dem letzten Geschlechtsverkehr können wir das Diaphragma herausnehmen. Es muß nicht pünktlich nach Ablauf der acht Stunden entfernt werden – wenn wir gerade beschäftigt sind, oder mit dem Rad unterwegs sind, kann das Diaphragma selbstverständlich noch etwas länger drin bleiben. Wir sollten nur vermeiden, es zu lange zu tragen, weil es verhindert, daß das Sekret aus der Gebärmutter abfließt. Und ein Stau, der so entsteht, begünstigt die Entstehung einer Infektion.

Um das Diaphragma herauszunehmen, fassen wir es am Rand an, ziehen diesen herunter und heraus. Dann waschen wir das Diaphragma mit warmem Wasser. Falls ihr unbedingt Seife benutzen wollt, könnt ihr alkalifreie nehmen wie Eubos oder Sebamed. Aber auf keinen Fall sollten Seifen benutzt werden, die stark parfümiert sind oder die eine Seifenschicht auf dem Diaphragma hinterlassen. Nach dem Abspülen wird das Diaphragma gut abgetrocknet, mit etwas Mehl oder Stärkemehl dünn bestäubt, damit das Gummi nicht porös wird. Wir nehmen keinen Puder, weil die meisten Sorten aus Talkum bestehen. Dies enthält Asbeststoffe, die krebserregend sind. Dann wird das Diaphragma in die Schachtel gepackt und sauber weggelegt, „bis zum nächsten Mal“.

Manche Frauen haben sich ein Beutelchen aus Baumwolle für ihr Diaphragma genäht. Sie brauchen dann das Diaphragma nicht zu „bemehlen“, weil

das Beutelchen luftig ist und die Gummiflächen nicht aneinander kleben (was zum Poröswerden beiträgt). Das Beutelchen samt Diaphragma wird an einem sauberen Ort (im Schrank, in der Nachttischschublade) aufbewahrt.

Gut gepflegt hält ein Diaphragma sehr lange. Es ist gut, das Diaphragma ab und zu zu prüfen, ob es porös oder brüchig wird. Wir können es gegen das Licht halten und sehen, ob das Gummi an einer Stelle dünner wird (sieht aus wie auseinander gezogener Kaugummi). Stellen, auf die wir besonders achten sollten, sind zwischen der Kuppe und dem Rand. Manche Frauen füllen ihr abgetrocknetes Diaphragma bis zum Rand mit Wasser und beobachten, ob etwas hinaussickert. Wenn dies der Fall ist, oder wenn wir dünne Stellen entdecken, brauchen wir ein neues Diaphragma.

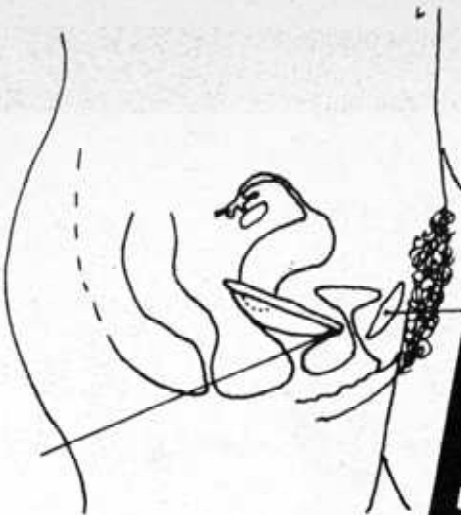
Wenn wir eine Infektion gehabt haben, müssen wir das Diaphragma vor dem nächsten Geschlechtsverkehr desinfizieren (und dürfen Geschlechtsverkehr erst wieder haben, wenn die Infektion bereits abgeklungen ist!). Sacrotan ist ein zu scharfes Mittel und schadet dem Gummi. Ihr könnt euch von der Apotheke beraten lassen, welche Desinfizierungsmittel „gummifreundlich“ sind – Zephirol zum Beispiel.

Nach einer Geburt oder nachdem wir relativ viel ab- oder zugenommen haben, kann es sein, daß wir eine neue Diaphragmagröße brauchen. Auf alle Fälle ist eine neue Größe notwendig, wenn wir das Diaphragma mit dem Finger hin und herschieben können, wenn also Platz zwischen unserer Vaginalwand und dem Diaphragmarand ist. Sitzt das Diaphragma zu locker, kann es beim Geschlechtsverkehr verrutschen und Spermien können leicht daran vorbei.

Da es Diaphragmen in neun verschiedenen Größen (55-95 mm) gibt, ist es wichtig, die passende Größe festzustellen. Die meisten Gynäkologen und Gynäkologinnen wissen nicht, wie ein Diaphragma richtig angepaßt wird. Daher bekommen Frauen oft die falsche Größe und werden schwanger.

Manchmal sind Frauen bei der Anpassung eines Diaphragmas etwas angespannt. Auch die Vagina ist dann etwas enger als im entspannten Zustand. Deswegen ist es sehr wichtig, daß wir den Sitz und die Größe des Diaphragmas nach 1-2 Wochen nachkontrollieren lassen. Es kommt häufig genug vor, daß die Frauen doch eine Nummer größer brauchen.

Joan Murphy



So sitzt das Diaphragma



So sitzt die Muttermundkappe

Die Kappe für den Muttermund

Die Verbreitung der Muttermundkappe, auch Portiokappe genannt, wurde bisher wenig gefördert. Deshalb wollen wir sie an dieser Stelle ein bißchen mehr ins Bewußtsein rücken. Die Muttermundkappe oder Portiokappe ist eine fingerhutartige Kappe, die vorwiegend aus Gummi angefertigt wird. Sie sitzt am Gebärmutterhals und bedeckt den Muttermund. Fest sitzt sie dadurch, weil sie den Gebärmutterhals dicht umschließt.