

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.

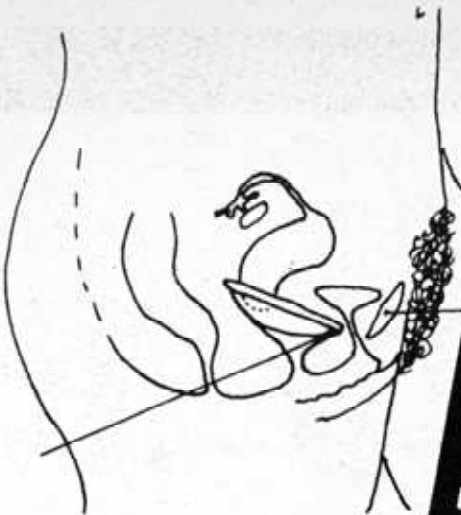
Wenn wir eine Infektion gehabt haben, müssen wir das Diaphragma vor dem nächsten Geschlechtsverkehr desinfizieren (und dürfen Geschlechtsverkehr erst wieder haben, wenn die Infektion bereits abgeklungen ist!). Sacrotan ist ein zu scharfes Mittel und schadet dem Gummi. Ihr könnt euch von der Apotheke 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.

Wie das Diaphragma hindert die Muttermundkappe die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Dadurch kann es zu keiner Befruchtung eines Eis kommen. Ebenfalls wie beim Diaphragma wird ein Spermizid mitverwandelt, um keine Risiken einzugehen. Frau könnte auch annehmen, es ginge ohne Spermizid, weil die Muttermundkappe den Gebärmutterhals sowieso luftdicht abschließt. Doch dies sollten nur Frauen ausprobieren, für die eine Schwangerschaft nicht ausgeschlossen ist. Da es bisher einfach nicht genügend Erfahrungen im Umgang mit der Mut-

termundkappe gibt, beziehe ich mich bei meiner Darstellung auf die Anwendung, wie ich sie aus den USA kenne.

Genau wie beim Diaphragma könnte die Zuverlässigkeit der Muttermundkappe bei 98 % liegen. Nach der Statistik variiert sie jedoch zwischen 85 und 98 %. Die Gründe für das Versagen liegen vor allem darin, daß Ärzte und Ärztinnen die Muttermundkappe falsch anpassen, die Frauen schlecht beraten werden oder darin, daß Frauen die Muttermundkappe nicht bei jedem Geschlechtsverkehr benutzen.

### Wie wird die Muttermundkappe eingesetzt?

Bevor frau die Muttermundkappe in die Vagina einführt, wird diese zu einem Drittel oder bis zur Hälfte mit einem Spermizid gefüllt. Frauen, die zuviel einfüllen, werden feststellen, daß die Muttermundkappe sich nicht mehr am Gebärmutterhals festsaugen kann. Zuviel war es dann, wenn das Gel beim Zusammendrücken der Muttermundkappe herausquillt. Als gutverträgliches Gel wird das von einer Berliner Apotheke auf natürlicher Basis selbst hergestellte Gel empfohlen (siehe dazu den Artikel über Gel).

Wichtig ist, daß frau weiß, wo ihr Muttermund liegt, ob er gerade in die Vagina hineinguckt oder ob er von der Seite her hineinflutet. Also erst einmal vortasten. Manche Frauen können ihn am besten halbliegend finden, andere in Hockstellung. Beim Einführen der Muttermundkappe öffnet frau mit einer Hand die Lippen; mit Daumen und Zeige- oder Mittelfinger drückt sie den Rand der Muttermundkappe zusammen und schiebt sie langsam am Boden der Vagina entlang, so weit, wie es geht, bis auf den Gebärmutterhals. Wenn die Größe stimmt, saugt sich die Muttermundkappe fest. Dabei klebt der vordere Teil nicht direkt am Gebärmuttermund, sondern es bleibt vorn ein kleiner Hohlraum, wo das Gel ist.

Um die Muttermundkappe zu entfernen, braucht frau nur den Rand der Kappe etwas vom Gebärmutterhals abzuheben, um das Vakuum und damit die Saugkraft aufzuheben. Dann läßt sie sich herausziehen.

Wichtig ist, daß die Muttermundkappe – wie das Diaphragma – bis minde-

stens acht Stunden nach dem letzten Geschlechtsverkehr über dem Muttermund bleibt. Danach ist es unwahrscheinlich, daß die Spermien in der Vagina noch bewegungsfähig sind. Nach dem Entfernen sollte die Muttermundkappe mit einer milden Seife und warmem Wasser gereinigt und gut abgespült werden. Eine Desinfizierung mit einem gummifreundlichen Desinfektionsmittel wie „Zephirol“ ist nur notwendig nach Infektionen. Auch dann ist gründliches Abspülen wichtig!

Für die Säuberung der Rille im Rand der Muttermundkappe ist eine neue Zahnbürste gut geeignet. Nach dem Trocknen an einem sauberen, trockenen Ort wird die Muttermundkappe mit Kartoffelmehl eingepudert, um das Gummi geschmeidig zu erhalten. (Weizenmehl klumpt leicht).

Damit sich die Muttermundkappe nicht ablöst, sollte frau während der acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr nicht baden. Geburten und eventuell Abtreibungen können die Größe des Gebärmutterhalses verändern, so daß eine Neuanpassung notwendig werden könnte.

Wenn frau die Muttermundkappe herausnimmt, könnte sie einen unangenehmen, strengen Geruch feststellen, vor allem, wenn die Kappe mehrere Tage (was wir nicht empfehlen) an dem Gebärmutterhals saß. Dies liegt daran, daß die Bakterien nach so langer Zeit anfangen, Schleim und Creme zu zersetzen. Eine einfache Desinfektionsmöglichkeit besteht darin, die Muttermundkappe in einer Tasse Wasser, vermischt mit einem Teelöffel Essig, für ca. 20 Minuten einzuweichen.

### Wer die Muttermundkappe nicht benutzen sollte

- Frauen, die Verletzungen am Muttermund oder Gebärmutterhals haben (z.B. durch schlecht durchgeführte Abtreibungen oder durch Geburten)
- Frauen, deren Gebärmutterhals entzündet ist
- Frauen, die Eileiter- oder Eierstockentzündungen haben. Entzündungsbedingte Schleimabsonderungen sollten immer in die Vagina abfließen können.
- Frauen, die die Muttermundkappe nicht richtig (selbst) einsetzen und herausnehmen können. Manchmal hat die Schwierigkeit des Einsetzens damit zu tun, daß Frauen zunächst Übung im Tasten ihres Gebärmutter-

## Kleine Chronik

*Die Muttermundkappe wurde zum ersten Mal in Deutschland im Jahre 1838 von einem Gynäkologen namens Adolphe Wilde beschrieben. Damals wurden Muttermundkappen nach Wachsabdrücken vom Gebärmutterhals angefertigt und eingesetzt. Die Idee, den Muttermund gegen Spermien abzudecken, gibt es schon seit über 2000 Jahren. Die dabei verwendeten Materialien sind solche wie eine halbe ausgehöhlte Zitrone, Gold, Silber, Elfenbein, Aluminium, Plastik und Gummi.*

*Während des 19. Jahrhunderts soll die Benutzung von Muttermundkappen weitverbreitet gewesen sein. In den 20er Jahren schließlich sei die Muttermundkappe in Deutschland viermal so bekannt gewesen wie das Diaphragma.*

*Seit der Jahrhundertwende ging die individuelle Anfertigung von Muttermundkappen zurück und es setzten sich die Standardgrößen aus Gummi durch. Sie wurden dadurch leichter erhältlich und billiger. In den Staaten begannen die Muttermundkappen seit den 30er Jahren vom Markt zu verschwinden, denn die Ärzte und Ärztinnen vermieden sie, weil sie für die Durchschnittsfrau angeblich zu kompliziert zu handhaben waren. Die einzige Herstellerfirma in den USA stellte die Produktion ein, weil sie zu wenig daran verdiente. Heute ist*

halses brauchen. Ein weiteres Hindernis kann sein, daß der Gebärmutterhals in keine der vorhandenen Größen paßt.

Frauen aus der Feministischen Gesundheitsklinik in New Hampshire, die zwischen 1977 und 1980 circa 500 Muttermundkappen angepaßt hatten, konnten bis zu einem Drittel der interessierten Frauen die Muttermundkappe nicht anpassen, weil entweder der Gebärmutterhals zu lang oder zu kurz war oder eine Größe zwischen zwei Muttermundkappen der vorhandenen Größen richtig gegessen hätte.

*die Muttermundkappe von der amerikanischen Arzneimittelbehörde als Verhütungsmittel nicht zugelassen, weil ihre Sicherheit angeblich nicht gut genug erwiesen sei. Es ist anzunehmen, daß bei dieser Entscheidung Geschäftsinteressen eine Rolle spielten. Muttermundkappen werden in den USA noch nicht wieder hergestellt.*

*Seit circa 1979 darf sie in solchen Kliniken und Frauenzentren (offiziell) angepaßt werden, die sich bereithalten, an speziellen, drei bis fünf Jahre dauernden Forschungen teilzunehmen. Der Haken ist, daß es in allen mir bekannten Forschungen um einen Vergleich zwischen dem Diaphragma und der Muttermundkappe geht. Einige Frauenzentren nehmen daran nicht teil, weil sie annehmen, daß damit eine der beiden Verhütungsmethoden vom Markt verschwinden soll.*

*In England wird die Muttermundkappe nur Frauen empfohlen, die aus anatomischen Gründen kein Diaphragma tragen können. (Ähnlich gehen wir Frauen im FFGZ zur Zeit damit um). In der Bundesrepublik wird sie äußerst selten benutzt. Sowohl die Frauengesundheitszentren in den USA als auch das FFGZ Berlin beziehen die Muttermundkappen mangels Produktion im eigenen Land aus England.*

## Diskussion

Es ist auf den Mangel an Untersuchungen zurückzuführen, daß es verschiedene Meinungen darüber gibt, wie lange die Muttermundkappe über dem Gebärmutterhals bleiben darf. In der Vergangenheit benutzten Frauen sie von einer Menstruation bis zur nächsten, ohne Verwendung von Spermiziden. Die Muttermundkappe wurde meist von Ärzten und Ärztinnen nach der Periode eingesetzt und kurz davor wieder herausgenommen. Von daher ist es ein besonders auf Sicherheit bedachter Weg, ein Spermizid mitzubringen und die Muttermundkappe acht Stunden an ihrem Platz zu belassen. Es wird angenommen, daß die Kappe ruhig drei Tage lang bleiben kann, ohne daß sich an der 98 %igen theoretischen Effektivität etwas ändert.

Es ist jedoch unwahrscheinlich, daß Spermizide drei Tage lang wirken, d.h. die Frauen in den USA verlassen sich bei ihrer Annahme hauptsächlich auf die Muttermundkappe als Barriere, obwohl die Spermizide als zusätzliche Sicherung stark hervorgehoben werden.

Vor jedem wiederholten Geschlechtsverkehr sollten Frauen immer tasten, ob die Muttermundkappe noch richtig sitzt, weil Frauen berichtet haben, daß die Kappe durch den Geschlechtsverkehr verrutschen kann. Eine Ursache kann sein, daß sich der Umfang des Gebärmutterhalses während des Zyklus mehr oder weniger verändert. Es gibt einige (wenige) Frauen, die je nach Zykluszeit zwei verschiedene Größen benötigen. Kurz vor der Periode, währenddessen und eventuell auch während des Eisprungs ist der Gebärmutterhals stärker durchblutet und eventuell weicher als nach der Periode. Aufgrund dieser Unklarheiten, die sich mit einem einmaligen Anpassen einer Muttermundkappe nicht beseitigen lassen, sollte sich jede Frau über einige Zyklen hinweg genau daraufhin beobachten und solange zur Sicherheit Kondome mitbenutzen.

Während der Sitz eines Diaphragmas durch Gewichtsveränderungen beeinflusst werden kann, so trifft dies für die Muttermundkappe nicht zu, weil sie nur auf dem Gebärmutterhals sitzt und nicht an den Vaginawänden anliegt. Sie ist jedoch nicht geeignet für die Zeit während der Periode, weil das austretende Blut die Saugkraft aufheben kann. Außerdem würde es sich bei stärkeren Blutungen stauen und eventuell Entzündungen verursachen. Für diese Tage sind Kondome besser geeignet. Ansonsten ist es sehr wichtig, daß Frauen die Muttermundkappe bei jedem Geschlechtsverkehr benutzen.

Bisher gibt es keine Anhaltspunkte dafür, daß durch den direkten Kontakt der Haut des Gebärmutterhalses mit dem Gummi Schäden entstanden seien. Ich beziehe mich auf Aussagen von Gruppen in Iowa, New Hampshire und Boston sowie auf Dr. Hans Lehfeldt, der in seiner Tätigkeit als Gynäkologe die Kappen seit 1935 anpaßt und Autor einer Studie aus dem Jahre 1953 ist.

Zweifel bekomme ich bei dem Gedanken an eine von zwei Gynäkologen in Chicago entwickelte Muttermundkappe, die individuell angefertigt wird und mit einem Ventil versehen ist, das das Blut und den Schleim austreten läßt, aber keinen umgekehrten Weg offen läßt. Diese soll über Monate am Gebärmutterhals bleiben.

Abschließend möchte ich bemerken, daß die Muttermundkappe zu den Verhütungsmitteln gehört, die gefördert werden sollten, denn sie ist ungefährlich und nimmt Frauen keine Verantwortung aus der Hand. Übrigens – Männer spüren die Muttermundkappe meistens nicht.

*Übersetzt und ergänzt von:  
Brigitte Kramp*