
DIAPHRAGMA UND CAYA®

FÜR WEN IST DIESE FORM DER VERHÜTUNG GEEIGNET?



Dr. med. Dorothee Struck
Gynäkologin & Ärztin für Naturheilkunde

Suchen Sie nach einer Verhütungsmethode, die sicher ist und Ihren Körper nicht beeinflusst?

Die komplett im wahrsten Sinne in ihrer eigenen Hand liegt?

Die auch noch kostengünstig ist?

Es kann sein, dass Sie hier genau das finden, was Sie suchten: Ein Diaphragma oder das Caya.

Weibliche Barrieremethoden könnten als das best-gehütete Geheimnis der alternativen Medizin sein. Es gibt tatsächlich 2020 auch noch Kollegen, die ihren Patientinnen weismachen wollen, Diaphragmen wären ausgestorben und heute nicht mehr auf dem Markt. Oder erzählen dusselige Dinge, wie „Eine Portiokappe wird nach der Menstruation von einem Arzt auf den Muttermund gesetzt und vor der nächsten Blutung wieder entfernt“ - Nein, das war 1930!

Mit modernen Barrieremethoden ist eine sichere und unkomplizierte Verhütung mit hoher Sicherheit möglich, wenn frau weiß, wie es geht!

Daher schreibe ich seit [2015 Bücher über hormonfreie Verhütung](#) und habe jetzt diesen Video-Kurs erstellt - aber bevor Sie Ihr Portemonnaie oder Kreditkarte zücken, lesen Sie doch erstmal, ob das Diaphragma oder Caya® für Sie in Frage kommt....



Dr Dorothee Struck, Photo: Daniela Vagt, Kiel

Barrieremethoden für die Frau sind geeignet, wenn Sie eine Verhütungsmethode suchen, die:

- Nur angewendet werden muss, wenn Sie Geschlechtsverkehr haben
- Hormonfrei und ohne Beeinflussung des Körpers wirkt
- Keine giftigen Inhaltsstoffe enthalten und während der Stillzeit angewendet werden kann
- Keine Langzeitverhütung z. B. Kupfer-Spirale möchten, damit Sie jederzeit frei entscheiden können, verhüten Sie weiter, oder möchten Sie ein (weiteres) Kind
- Sie die Pille absetzen wollen und mit natürlicher Familienplanung (NFP/Symptothermale Verhütung) beginnen, aber bei einem eher unregelmäßigen Zyklus einen Back-up
- Eine gute Sicherheit bietet - Achtung, Diaphragmen haben selbst im Idealfall eine höhere Schwangerschaftsrate als eine Anti-Baby-Pille unter optimalen Bedingungen. Wenn Sie eine sehr hohe Sicherheit benötigen, kann ein Diaphragma aber wunderbar mit Natürlicher Familienplanung (NFP nach Sensiplan®) kombiniert werden und an den hochfruchtbaren Tagen kann dann ein Kondom zusätzlich verwendet werden.
- Umweltfreundlich ist! Nicht jeden Monat eine Blisterpackung in den Müll werfen und sich über schwer abbaubare Hormonreste, die über den Urin in die Flüsse und Meere gelangen, Gedanken machen müssen. Wenn Sie bewusst und nachhaltig leben, ist ein Diaphragma oder Caya®, dass mindestens zwei Jahre bei regelmäßigem Sex wiederverwendet werden kann
- sich mit ihrem Körper wohlfühlen, ihr vertrauen und ihren Körper gut kennen bzw. Besser kennen lernen wollen - Sie müssen sich im Genitalbereich anfassen und in die Vagina bis zum Muttermund tasten wenn Sie das Diaphragma einsetzen und den Sitz überprüfen - *wenn Sie aus verschiedenen Gründen ihren Genitalbereich nicht anfassen mögen, deshalb keine Menstruationstasse sondern nur Binden oder Tampons mit Applikator verwenden: vergessen Sie das Diaphragma!*

Ein Diaphragma oder Caya ist nicht geeignet

Wenn Sie:

- einen extrem flachen Muttermund haben z. B. nach einer oder mehrerer Messer-Konisationen oder anderen Operation auf Grund einer schweren Dysplasie - *wurde eine Dysplasie mit Laser behandelt oder mit einer Elektroschlinge entfernt, kann hinterher meist ein Diaphragma gut benutzt werden, bitte lassen Sie sich dafür bei einer erfahrenen Frauenärztin oder Hebamme untersuchen und beraten*
- wenn Sie eine starke Senkung der Gebärmutter und/oder der Blase haben - das neue Singa®-Diaphragma kann bei leichten Senkungen geeignet sein, wenn Sie eine eher große Größe benötigen - *die großen Größen haben eine stärkere Federspannung. Bitte lassen Sie sich bei einer untersuchen und beraten, bevor Sie ein Diaphragma kaufen.*

Ein Diaphragma oder Caya ist **jetzt** nicht geeignet

Wenn Sie:

- gerade ein Kind geboren haben: der Wochenfluss muss abgeklungen sein und die Rückbildung der Gebärmutter muss abgeschlossen sein. Sechs bis acht Wochen nach einer Entbindung kann eine Anpassung erfolgen.
- Sie gerade eine Fehlgeburt hatten: drei bis vier Wochen sollten Sie warten, der Ausfluss der Abheilung darf durch ein Diaphragma nicht gestaut werden
- Sie einen akuten Genitalinfekt haben - bitte verwenden Sie in dieser Zeit Kondome für den Mann oder Frauen-Kondome um einen Ping-Pong-Effekt zu vermeiden. Sobald der Infekt ausgeheilt ist, können Sie ihr Diaphragma wieder verwenden.
- Wenn Sie unbehandelte Endometriose-Herde im hinteren Scheidengewölbe/ Douglas´ Raum haben. Die Feder des Diaphragmas kann hier Druck ausüben und die Zeit, in der das Diaphragma nach dem Sex in der Vagina bleiben muss, kann sehr unangenehm werden durch die Reizung.



Dr Dorothee Struck, Photo: Daniela Vagt, Kiel

Die Inhalte dieses Kurses dienen der allgemeinen Information über Verhütung und gesundheitliche Themen. Sie können und sollen in keinem Falle die ärztliche Beratung oder Behandlung ersetzen. Sie sollten daher die hier bereitgestellten Informationen niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Die Inhalte und Informationen dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Die Beurteilung der Indikation einer medizinischen Behandlung obliegt allein Ihrer Ärztin. Zur eigenverantwortlichen Verhütung finden Sie hier Informationen zu Produkten, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Dies entbindet sich nicht von der Pflicht, die Beipackzettel sorgfältig zu lesen und ggf. Rat von Ihrer Ärztin oder Apothekerin einzuholen oder eine Beratungsstelle wie ProFamilia aufzusuchen.

Die Beiträge wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Die Urheberin dieses Videokurses übernimmt dennoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit der bereitgestellten Inhalte und Informationen. Dieser Kurs ist frei von offenem oder verdecktem Sponsoring durch Firmen, die Medizinprodukte und Heilmittel herstellen.

Bitte beachten Sie:

keine Verhütung verhindert 100% aller Schwangerschaften!