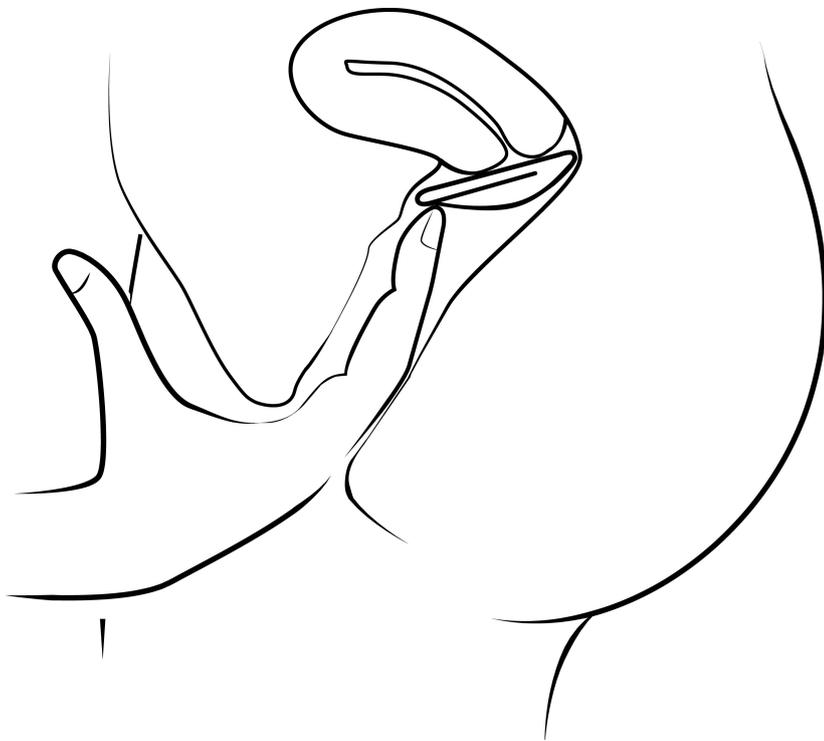


Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/>

Das Diaphragma (Scheidenpessar) / Le diaphragme

Das Diaphragma (Scheidenpessar)

Das Diaphragma ist eine dünne, gewölbte und runde Gummihaut aus Kautschuk oder Silikon die von einem elastischen Ring umgeben ist. Das Diaphragma bedeckt den ganzen Muttermund.



- Entspricht einer Art **mechanischer Barriere**, die den Muttermund bedeckt. Dadurch können die Spermien nicht in die Gebärmutter aufsteigen.
- Es wird zusätzlich mit einem spermiziden Gel angewendet.
- Es wird durch das Spermizid zuverlässiger, da dieses die Spermien zerstört.

Die Wirksamkeit des Diaphragmas wird durch richtiges Anwenden verbessert.

Anwendung

- Das Anwenden des Diaphragmas verlangt gewisse Übung.
- **Das Diaphragma** muss durch eine Ärztin angepasst werden
- Das Diaphragma wird mit dem Spermizid vor dem **Geschlechtsverkehr** eingeführt.
- Kontrollieren Sie die Position des Diaphragmas, indem Sie mit dem Finger spüren, ob der

Muttermund bedeckt ist.

- Nach dem Geschlechtsverkehr muss **das Diaphragma noch 8h in der Scheide gelassen werden, maximum 24h**. Nicht baden oder schwimmen gehen!
- Bei wiederholtem Geschlechtsverkehr muss zusätzliches Gel eingeführt werden, ohne dass das Diaphragma entfernt wird. Dasselbe gilt, wenn das Diaphragma mehr als 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt wird.
- **Achtung!** Bei Gebrauch des Produktes Benzaltex jeglichen Kontakt mit Seife verhindern! (lesen Sie die Packungsbeilage von Benzaltex oder die Information über das [Spermizid mit Benzalchlorid](#) nach).
- Das Diaphragma entfernen Sie, indem Sie einen Finger unter den Ring schieben und ziehen.
- Nach Gebrauch mit lauwarmem Wasser spülen (nie heiss) und trocknen lassen.

Zur Information

- Nach einer Geburt oder Gewichtsveränderung sollte das Diaphragma neu angepasst werden.
- Kontrollieren Sie das Diaphragma von Zeit zu Zeit selber. Halten Sie es gegen das Licht und schauen Sie vor allem um den Ring herum, ob es intakt ist.
- Oder lassen Sie es durch Ihre Ärztin bei der nächsten gynäkologischen Kontrolle begutachten.
- Es gibt auch **Portiokappen**. Diese sind kleiner und bedecken nur den Muttermund. Ihre Funktion entspricht dem Diaphragma.

Gut zu wissen

- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
- 1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Peniskondome oder Vaginalkondome verwenden.
- 2. Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch

2018, *SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ*, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; *ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil*; *faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/das-diaphragma>