

# HONIG-DIAPHRAGMA (nach Dr Shirley Bond)

Dr. Shirley Bond ist eine mittlerweile pensionierte Privatärztin/Gynäkologin mit einer Praxis in London, die ihren Patienten seit vielen Jahren Honey Caps verschreibt. Seit 2023 ist sie im Ruhestand.

Das Honigdiaphragma ist eine hormonfreie empfängnisverhütende Kappe, die mit Honig imprägniert ist. Dadurch kann es ohne samenabtötende Gele oder Cremes verwendet werden. Außerdem kann es mehrere Tage (bis zu 72 Std.) in der Vagina belassen werden.

Man nimmt an, dass die Anwendung des Honigdiaphragmas die Häufigkeit von entzündlichen Erkrankungen des Gebärmutterhalses und der inneren Geschlechtsorgane verringern kann. Ein Diaphragma muss von einem/r Arzt/Ärztin korrekt angepasst werden. Gleichzeitig wird Dir gezeigt, wie Du das Diaphragma selbst einführen kannst. Jedes unbenutzte Diaphragma kann zum „Honey-Cap“ werden.

## **Folgende Dinge solltest Du beachten:**

- 1) Überprüfe immer, ob das Diaphragma den Gebärmutterhals bedeckt.
- 2) Entferne das Diaphragma frühestens 9 Stunden nach dem letzten Geschlechtsverkehr.
- 3) Bringe Dein Honigdiaphragma nie mit etwas anderem als Honig oder lauwarmem Wasser in Berührung. Keine Seife, kein Desinfektionsmittel, kein Spermizidgel.
- 4) Nimm niemals an, Du wärst ohne Dein Diaphragma sicher.
- 5) Überprüfe Dein Diaphragma regelmäßig auf Risse oder undichte Stellen

## **ANWENDUNG:**

Das Honigdiaphragma kann jederzeit eingeführt werden, auch direkt vor dem Geschlechtsverkehr. Es kann 48/72 Stunden in der Vagina belassen werden. Währenddessen kannst Du beliebig oft Verkehr haben. Du kannst auch schwimmen und baden, während Du Dein Diaphragma trägst. Das Honigdia muss nach dem Verkehr mindestens 9 Stunden in der Vagina belassen werden.

Aus Hygienegründen empfehlen wir, das Honigdiaphragma nach ca. 48 Stunden\*) zu entfernen, mit lauwarmem Wasser zu waschen und für ca. 1 Stunde in Honig zu legen. Dann kann es für eine neuerliche Anwendung wieder eingesetzt werden.

\*) Vergiss dabei nie, dass 9 Stunden seit dem letzten Geschlechtsverkehr vergangen sein müssen, bevor du es entfernst!

Wenn Du das Diaphragma während der Menstruation verwendest, solltest Du es nur die minimal notwendige Zeit (=9 Stunden nach dem letzten Verkehr) tragen.

Am besten führst Du das Diaphragma im Hocken ein. Die Feder im Rand ermöglicht es, das Diaphragma in der Mitte abzuknicken. Du hältst es dann mit der Rundung nach unten und der offenen Stelle nach oben. Achte darauf, dass Du es immer auf diese Weise hältst. Führe das Dia dann nach hinten und unten in die Vagina ein. In der Vagina springt das Diaphragma über dem Muttermund auf, der vordere Rand kann hinter dem Venusbein hochgeschoben werden.

Wenn Du das Diaphragma bereits einige Zeit in der Vagina trägst, solltest Du vor dem Geschlechtsverkehr überprüfen, ob der Muttermund bedeckt ist.



## **Einsetzen:**

Entnimm das Dia aus dem Honig und wasch es mit lauwarmem Wasser ab. Gerne kannst Du auch ein kleines bisschen Honig auf der Innenseite des Dias verteilen. Geringe Honigreste sollen auf dem Dia bleiben. Das Dia wie oben beschrieben einführen und Sitz / Bedeckung des Muttermundes überprüfen. Schau dir dazu auch die genaue Beschreibung bzw. Video an.

## **Entfernen:**

Zur Entfernung des Dias nimm die gleiche Position ein wie zum Einführen. Hake dann den Vorderrand des Diaphragmas an, dadurch kannst du es hinter dem Venusbein herausziehen.

## **WICHTIGES:**

- Das Honigdiaphragma sollte nur mit lauwarmem Wasser gewaschen werden.
- \* Wasche es **NIE** mit heißem Wasser, Seife, Waschmittel oder Badewasser!!!
  - \* Bringe es **NIE** mit Puder oder Talkum in Berührung!!
  - \* Verwende es **NICHT** gleichzeitig mit Verhütungscremen.

Nach dem Benützen und wenn Du Dein Honigdiaphragma längere Zeit nicht verwendest, lege es in flüssigen Honig ein, um es zu schützen und zu reinigen.

Falls Dein Dia einen unangenehmen Geruch entwickeln sollte, oder Du eine Vaginalinfektion hast, spüle es zur Reinigung gut mit lauwarmem Wasser und lege es anschließend für einige Stunden in flüssigen Honig. Wenn Du es aus dem Honig entfernst, wasche es grob mit lauwarmem Wasser ab. Du kannst gerne ein kleines bisschen Honig in der Innenseite des Diaphragmas verteilen. Honigreste können und sollen auf dem Diaphragma verbleiben.

Überprüfe Dein Diaphragma regelmäßig auf durchlässige Stellen, vor allem am Rand. Die durchschnittliche Lebensdauer eines Honigdiaphragmas beträgt ca 12-18 Monate, danach wird die Honigimprägnierung in der Kappe dünner und im Silikon können sich Schwachstellen bilden. Die Lebensdauer kann variieren und durch Chemikalien oder besonders saures Vaginalsekret oder Sperma verkürzt werden. Sie hängt davon ab, wie lange Du Dein Diaphragma schon hast, nicht davon, wie häufig Du es verwendest! Auch bei Lagerung in Honig verschwindet die Honig-Imprägnierung mit der Zeit!

\* \* \*

Das Verfahren von Dr. Shirley Bond zur Herstellung und Imprägnierung von Honig-Diaphragmen wurde exklusiv und persönlich von ihr an Andrea Eberhardt weitergegeben. Somit kannst Du Dich für nähere Infos und Bezugsquellen direkt an die angeführten Kontaktdaten wenden. Jedes herkömmliche unbenutzte Diaphragma kann zum „Honey-Cap“ werden.

Für das Auswählen und Anpassen des richtigen Diaphragmas wendest Du Dich an eine Gynäkologin oder entsprechende Beratungsstelle (Profamilia). Derzeit sind auf dem deutschen Markt zwei **herkömmliche** Dia-Produkte erhältlich: ein Produkt (Caya®) in Einheitsgröße und konturierter Form und ein traditionell rundes Diaphragma in sieben verschiedenen Größen von 60-90 mm Durchmesser (Singa®).

Beide Varianten sind nach Imprägnierung als Honig-Diaphragma im Reise-Honig-Tiegel erhältlich:

Preis Online-Info-Video inkl. Honig-Dia CAYA: € 90,- und Versand AT+DE (Schweiz €10,-)

Preis Online-Info-Video inkl. Honig-Dia SINGA € 99,- und Versand AT+DE (Schweiz €10,-)

*Hast Du ein eigenes unbenutztes Dia für die Imprägnierung, dann wende dich bitte an A. Eberhardt*

CAYA Diaphragma



SINGA Diaphragma



MANUSANUM - Andrea Eberhardt  
Eduard-Bodem Gasse 6, 6020 Innsbruck  
+43 660 5332717  
[office@manusenum.com](mailto:office@manusenum.com)  
[www.manusenum.com](http://www.manusenum.com)  
[www.ganzheitlichefrauenheilmassage.at](http://www.ganzheitlichefrauenheilmassage.at)