



MED*intim*

personal healthcare



Caya[®] *contoured diaphragm*



Gebrauchsanweisung

Diaphragma zur Kontrazeption
Natürlich, Sicher, Hormonfrei



Instruction manual



Contraceptive diaphragm

Natural, safe, hormone-free



Mode d'emploi

Diaphragme contraceptif

Naturel, fiable, sans hormone



Istruzioni per l'uso

Diaframma contraccettivo

Naturale, sicuro, privo di ormonio



Gebruiksaanwijzing

Pessarium voor anticonceptie

Natuurlijk, veilig, zonder hormonen

Caya[®] *contoured diaphragm*

Gebrauchsanweisung

Ihr **Caya[®]** Diaphragma ist ein sicheres Verhütungsmittel, das einfach anzuwenden ist. Es wird immer in Kombination mit einem Verhütungsgel (z. B. **Caya[®]** Gel) verwendet. Es ist der weiblichen Anatomie entsprechend geformt. Diese Form und Größe wurde wissenschaftlich ermittelt und passt den meisten Frauen.

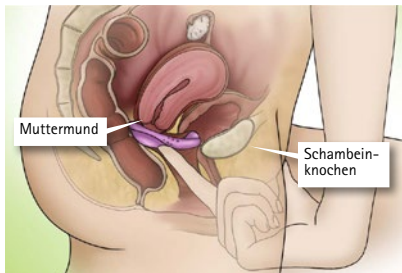
So sieht Ihr Caya[®] Diaphragma aus:



- **Silikonmembran:** bedeckt den Muttermund vollständig und verhindert das Eindringen von Samenzellen in die Gebärmutter
- **Mittelpunkt:** fühlbarer Mittelpunkt zur besseren Platzierung des Diaphragmas.
- **Griffknoppen:** erleichtern das Einführen in die Scheide.
- **Rand:** flexibel, gewährleistet die richtige Positionierung
- **Griffmulde:** ermöglicht ein leichtes Entfernen aus der Scheide

Wo liegt das Caya[®] Diaphragma in der Scheide?

Richtig eingelegt, bedeckt das Diaphragma den Muttermund vollständig und befindet sich zwischen der Nische am Schambein und dem hinteren Scheidengewölbe.



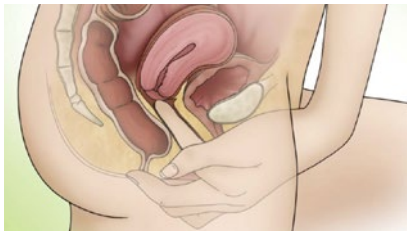
Beim und nach dem Geschlechtsverkehr hindert das **Caya[®]** Diaphragma die Spermien daran, durch den Muttermund in die Gebärmutter zu gelangen. So kann es zu keiner unerwünschten Schwangerschaft kommen.

HINWEIS: Benutzen Sie bitte das Diaphragma immer zusammen mit einem Verhütungsgel (z. B. **Caya[®]** Gel).

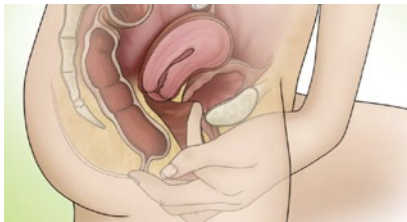
Üben Sie das Einlegen des **Caya[®]** Diaphragmas einige Male allein, bevor Sie es zum ersten Mal beim Geschlechtsverkehr verwenden.

Vor der ersten Anwendung:

- Nehmen Sie sich Zeit
- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig
- Falls möglich schauen Sie sich die DVD oder das Video im Internet unter www.caya.eu an



- Tasten Sie Ihren Muttermund – er fühlt sich an wie Ihre Nasenspitze



- Tasten Sie auch nach Ihrem Schambein (in der Scheide)

Wie lege ich das Caya® Diaphragma ein?

HINWEIS: Führen Sie das Caya® Diaphragma vor dem Geschlechtsverkehr ein.

1. Nehmen Sie das Caya® Diaphragma mit sauberen Händen aus der Verpackung und waschen Sie es vor der ersten Anwendung mit Wasser und Seife.
2. Bevor Sie das Caya® Diaphragma vor dem Geschlechtsverkehr einführen, geben Sie zunächst etwa 4 ml (ca. ein Teelöffel) Verhütungsgel (z. B. Caya® Gel) in die Silikonmembran.



Das Bestreichen des Randes erleichtert das Einführen in die Scheide.



Vor dem Einführen in die Scheide falten Sie dann das Caya® Diaphragma an den Griffnoppen.

HINWEIS: Setzen Sie das Diaphragma nie länger als zwei Stunden vor dem Verkehr ein!

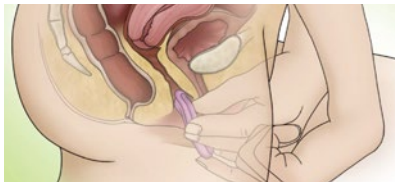
3. Wählen Sie eine für Sie bequeme Körperhaltung – in der Hocke, liegend oder stehend mit einem Bein hochgestellt.



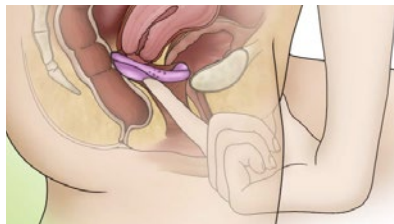
4. Halten Sie das **Caya®** Diaphragma mit einer Hand. Legen Sie dabei Daumen und Zeigefinger auf die Griffknoppen am Rand. Der Pfeil zeigt in Richtung Ihres Körpers.



5. Mit der freien Hand öffnen Sie die Schamlippen. Führen Sie das Diaphragma entlang der hinteren Scheidenwand so tief wie möglich in die Scheide ein (ähnlich wie bei einem Tampon).

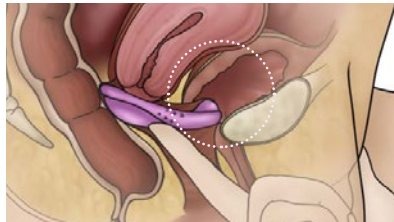


6. Nun kontrollieren Sie mit einem Finger, ob Ihr Muttermund von der Membran des **Caya®** Diaphragmas bedeckt ist. Der Muttermund muss vollständig bedeckt sein. Sie sollten ihn durch die Membran hindurch ertasten können. Er fühlt sich ähnlich an wie Ihre Nasenspitze.



Falls Sie den Muttermund nicht ertastet haben oder das **Caya®** nicht spüren: Nehmen Sie es nochmal heraus und führen Sie es erneut ein.

Caya® sitzt korrekt, wenn der Muttermund vollständig vom Diaphragma bedeckt ist und zwischen dem hinteren Scheidengewölbe und der Nische am Schambein liegt.

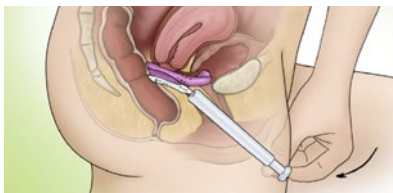


Wenn Sie beides kontrolliert haben und das **Caya®** Diaphragma richtig sitzt, sind Sie sicher geschützt. Nun können Sie Geschlechtsverkehr haben.

7. Nach dem Geschlechtsverkehr muss das **Caya®** Diaphragma mindestens 6 Stunden in der Scheide bleiben. Tragen Sie es aber auch nie länger als 24 Stunden ohne Unterbrechung.

HINWEIS: Das **Caya®** Diaphragma sollte niemals länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide liegen, da das längere, ununterbrochene Tragen das Wachstum von Bakterien in der Scheide begünstigen kann. Diese Bakterien könnten dann zum einem Toxic Schock Syndrom (TSS) führen.

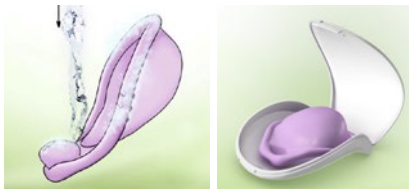
Bei wiederholtem Geschlechtsverkehr oder wenn das Einsetzen des **Caya®** Diaphragmas vor mehr als 2 Stunden erfolgte, sollte zusätzlich Gel mit einem Applikator vor das liegende Diaphragma gebracht werden, ohne dieses zuvor zu entfernen.



8. Zum Herausnehmen fassen Sie mit einem Finger in die Scheide und ziehen das **Caya®** Diaphragma an der Griffmulde heraus.



9. Reinigung und Pflege des **Caya®** Diaphragmas:
Nach dem Entfernen waschen Sie es mit Wasser und Seife und lassen es an der Luft trocknen. Bewahren Sie das **Caya®** Diaphragma in der beiliegenden Dose auf.



Das **Caya®** Diaphragma ist wiederverwendbar. Sie können es nach der ersten Anwendung zwei Jahre lang benutzen.

10. Bitte kontrollieren Sie vor jeder Anwendung Ihr **Caya®** Diaphragma auf Löcher und Risse. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit den Fingernägeln beschädigen.

Das **Caya®** Diaphragma bietet in Kombination mit einem Verhütungsgel einen sicheren Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft. Kein Verhütungsmittel kann jedoch 100%ige Sicherheit vor unerwünschter Schwangerschaft gewährleisten. Das **Caya®** Diaphragma schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie z. B. HIV.

HINWEIS: Bewahren Sie das **Caya®** Diaphragma immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Beim Benutzen nie vergessen:

- Nie früher als zwei Stunden vor dem Verkehr einsetzen.
- Das **Caya®** Diaphragma immer mit einem Verhütungsgel einführen.
- Nachtasten am Muttermund, ob dieser vom **Caya®** Diaphragma bedeckt ist.
- Frühestens sechs Stunden nach dem Geschlechtsverkehr herausnehmen.
- Niemals länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide lassen.

Kontraindikation

- Anwendung in den ersten 6 Wochen nach Entbindung/Geburt
- Wenn beim herkömmlichen Diaphragma 60 mm oder 85 mm und größer benutzt wurde

Fragen Sie Ihre(n) Ärztin/Hebamme wenn:

- Sie Probleme haben das **Caya®** Diaphragma in die richtige Position zu bringen (selten)
- Sie Vaginaltherapeutika verwenden (selten)
- Sie zu häufigen Harnwegsinfektionen neigen (selten)
- Sie eine Unterleibsoperation/Scheidenoperation hatten (sehr selten)
- Sie jemals ein Toxic Schock Syndrom hatten (sehr selten)

Suchen sie bei allen weiteren medizinischen Fragen Ihre Ärztin/ Ihren Arzt auf.

HINWEIS: Falls Sie das **Caya®**

Diaphragma einmal vergessen haben einzusetzen, also ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten, wenden Sie sich bitte sofort an Ihre Ärztin/ Ihren Arzt, um eine Notfallkontrazeption („Pille danach“) zu besprechen.

Informationen

Tel: +49 6105 20 37 20
www.caya.eu

Technische Daten

Material:
medizinisches Silikon, Nylon

Inhalt:
- ein **Caya®** Diaphragma
- Gebrauchsanleitung + DVD
- Aufbewahrungsdose

Die Form und Sicherheit des **Caya®** Diaphragmas wurden in einem langjährigen und intensiven Forschungsprozess in den USA und in weltweiten, Industrie-unabhängigen Studien entwickelt.

HINWEIS: Produktionsbedingt kann die Membran aus Silikon leichte Schwankungen im Farbverlauf haben. Dies hat keine Auswirkungen auf die Qualität des Produktes oder dessen Sicherheit in der Anwendung.

Häufige Fragen

Wie sicher ist das **Caya® Diaphragma?**
Kein Verhütungsmittel kann 100%ige Sicherheit vor unerwünschter Schwangerschaft gewährleisten. Das **Caya®** Diaphragma ist so sicher wie ein klassisches Diaphragma. Je häufiger Sie das **Caya®** Diaphragma verwenden, umso sicherer werden Sie im Umgang mit diesem Verhütungsmittel und umso mehr Sicherheit bietet Ihnen diese Methode.

Woher weiß ich, dass **Caya® richtig eingesetzt ist und passt?**
Ertasten sie mit Ihrem längsten Finger (meist der Mittelfinger) die richtige Position des Diaphragmas: überprüfen Sie, ob die Membran den Muttermund bedeckt und ob die Griffmulde richtig hinter Ihrem Schambein liegt. Ist beides der Fall, sind Sie gut und sicher geschützt.

Wie lange kann ich das **Caya® Diaphragma benutzen?**
Das **Caya®** Diaphragma sollte nach der ersten Anwendung nicht länger als 2 Jahre benutzt werden.

Weshalb muss das **Caya® Diaphragma 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr in der Scheide bleiben?**
Spermien sind nach dieser Zeit nicht mehr aktiv. Diese 6 Stunden sind zu Ihrer Sicherheit, um nicht ungewollt schwanger zu werden.

Hat das **Caya® Diaphragma einen Einfluss auf mein sexuelles Empfinden?**
Nein, das **Caya®** Diaphragma hat keinen Einfluss auf Libido, da es keine Hormone enthält.

Weshalb sollte ich Caya® nicht länger als 24 Stunden ohne Unterbrechung benutzen?

Die längere und ununterbrochene Anwendung des Caya® Diaphragmas über 24 Stunden hinaus kann das Wachstum von Bakterien in der Scheide begünstigen. Diese Bakterien können zum Toxischen Schock Syndrom (TSS) führen.

Was soll ich tun, wenn ich doch mal vergessen habe, Caya® vor Ablauf von 24 Stunden herauszunehmen?

Nehmen Sie Caya® heraus und suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf, um sich untersuchen zu lassen.

Kann ich mit dem Caya® Diaphragma mehrmals hintereinander Geschlechtsverkehr haben?

Ja, Ihr Caya® bleibt in Position, aber Sie müssen mit Hilfe eines Applikators zusätzliches Verhütungsgel benutzen. Applikatoren für Verhütungsgel sind in der Apotheke erhältlich.

Kann das Caya® Diaphragma auch während der Menstruation verwendet werden?

Im Prinzip ist das möglich.

Wie muss ich mich bei einer vaginalen Infektion verhalten?

Bei einer vaginalen Infektion (z.B. Pilze) wenden Sie sich zur Behandlung an Ihre(n) Arzt/Ärztin. Nehmen Sie in der Zeit der Behandlung Kondome und KEIN Diaphragma. Nach Abschluss der Behandlung sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ein neues Caya® Diaphragma erwerben und benutzen.

Kann ich Gleitmittel zusammen mit Caya® Diaphragma benutzen?
Der Gebrauch von Gleitmitteln auf Wasserbasis (z. B. Sylk) hat keinen Einfluss auf die Anwendung und die Sicherheit von Caya®.

Könnte der Partner das Caya® Diaphragma spüren?

Das ist sehr unwahrscheinlich. In seltenen Fällen könnte er möglicherweise den Rand des Diaphragmas spüren.

Was soll ich tun, wenn Caya® während des Geschlechtsverkehrs Schmerzen verursacht?

Überprüfen Sie zunächst die richtige Lage von Caya® mit dem Finger. Falls das Caya® Diaphragma weiterhin Schmerzen verursacht, suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf.

Gibt es bei der Verwendung des Caya® Diaphragmas Einschränkungen?

Nein, man muss eventuell seine Gewohnheiten dahingehend ändern, dass man das Caya® Diaphragma immer dann benutzt, wenn man es benötigt – beim Geschlechtsverkehr. Je häufiger man das Caya® Diaphragma anwendet, umso sicherer wird man im Handling.

Kann Caya® brechen oder reißen?

Das ist nahezu ausgeschlossen. Sollten Sie dennoch nach dem Geschlechtsverkehr eine Beschädigung an Ihrem Caya® feststellen, suchen Sie bitte sofort (innerhalb von 5 Tagen) Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf um ggf. eine Notfallkontrazeption („Pille danach“) zu besprechen.

Wie kann ich bei der Anwendung des Caya® Diaphragmas die Sicherheit positiv beeinflussen?

Wichtig ist die regelmäßige Anwendung des Diaphragmas und die Verwendung eines Verhütungsgels (z.B. Caya® Gel). Zudem sollte das Diaphragma stets vor und nicht während des Geschlechtsverkehrs eingeführt werden.

Was soll ich tun, wenn Caya® während des Geschlechtsverkehrs doch mal herausrutscht?

Führen Sie das Caya® wieder ein, nachdem Sie erneut Verhütungsgel aufgetragen haben. Falls das Herausrutschen nach dem Samenerguss Ihres Partners geschieht oder Sie sich nicht sicher fühlen, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt falls Sie die „Pille danach“ benötigen.

Kann ich zusätzlich Gleitmittel benutzen mit Caya®?

Ja, aber nur wasserlösliche Gleitmittel. **Wichtig:** keine Gleitmittel aus Silikonöl benutzen. Wir können jedoch keine Aussage über die Verträglichkeit der Gleitgele mit dem Caya® Gel bzw. Contracept gel treffen, da uns dazu keine Daten vorliegen. D.h. eventuelle Einschränkungen der Wirksamkeit des Verhütungsgels können dabei nicht ausgeschlossen werden. Sie können allerdings das Caya® Gel auch als Gleitgel verwenden. Es besteht aus Milchsäure und Zellulose, ist frei von Parabenen und Benzalkoniumchlorid.



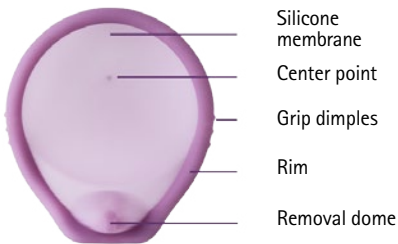
english

Caya[®] *contoured diaphragm*

Instruction manual

Your **Caya[®]** diaphragm is a safe and easy-to-use contraceptive method. Always use **Caya[®]** in combination with a contraceptive gel (e. g. **Caya[®]** Gel). It is shaped to fit female anatomy. This shape and size were determined scientifically and fit most women.

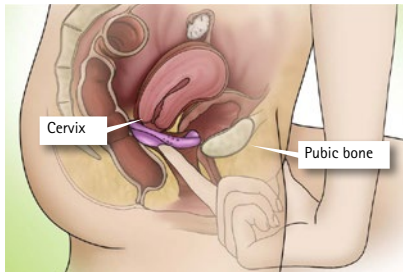
Your **Caya[®]** diaphragm looks like this:



- **Silicone membrane:** completely covers the cervix and prevents sperm from entering the uterus
- **Center point:** palpable center point for better positioning of the diaphragm.
- **Grip dimples:** to facilitate vaginal insertion
- **Flexible rim:** to ensure correct position
- **Removal dome:** on the front of the diaphragm to facilitate an removal from the vagina

What is the position of the Caya[®] diaphragm in the vagina?

When inserted correctly, the diaphragm covers the cervix and is located between the recess on the pubic bone and the posterior vaginal walls.



During and after sexual intercourse, the **Caya[®]** diaphragm prevents sperm cells from entering through the cervix into the uterus. Thus unwanted pregnancy is prevented.

NOTE: Please always use the diaphragm together with a contraceptive gel (e. g. **Caya[®]** Gel).

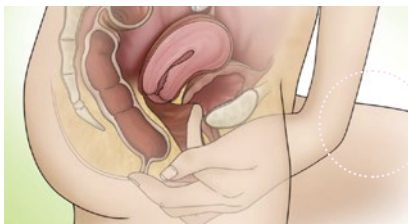
Practice inserting the **Caya[®]** diaphragm on your own a few times before using it for the first time during intercourse.

Before using Caya® the first time:

- Take your time
- Read the instruction manual carefully
- If possible, watch the DVD or the animation on the internet at www.caya.eu



- Find the cervix – it feels like the tip of your nose



- Also find your pubic bone (in the vagina)

How do I insert the Caya® diaphragm?

NOTE: Insert the Caya® diaphragm before intercourse.

1. Remove the Caya® diaphragm from the package with clean hands and wash it with water and soap before using it the first time.
2. Before inserting the Caya® diaphragm prior to intercourse, place 4 ml (a teaspoon) of contraceptive gel (e. g. Caya® Gel) into the silicone membrane.



Spreading the gel around the rim facilitates insertion into the vagina.



Before inserting it into the vagina, fold the Caya® diaphragm using the grip dimples.

NOTE: If you have inserted the diaphragm more than 2 hours before sex, you need to add more contraceptive gel.

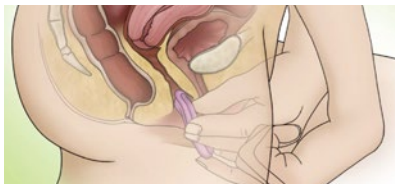
3. Choose a position which is comfortable for you – kneeling down, lying down or standing with one leg elevated



4. Hold the **Caya**® diaphragm with one hand. Place the thumb and index finger on the grip dimples along the rim. The arrow has to point towards your body.



5. Using your free hand, spread the labia. Push **Caya**® deeply along the posterior vaginal wall, towards your back, until the cervix rests inside the cup.

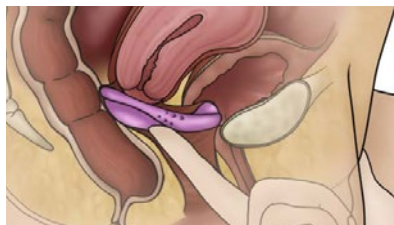


6. Use a finger to verify that the cervix is covered by the membrane of the **Caya**® diaphragm. The cervix must be completely covered. You should be able to feel it through the membrane. It feels similar to the tip of your nose.



If you cannot feel the cervix or the **Caya**®: Remove the diaphragm and try inserting it again.

Caya® is correctly positioned when the cervix is completely covered by the diaphragm and is between the posterior vaginal walls and the recess on the pubic bone.

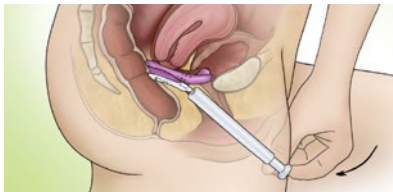


If you have verified both of the above and the diaphragm is in the correct position, safe contraception is ensured. You are now ready for intercourse.

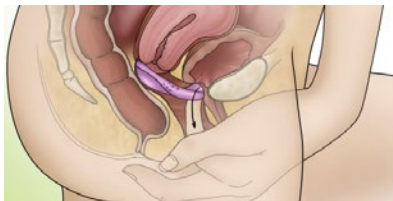
7. After intercourse, the **Caya**® diaphragm must remain in the vagina for at least 6 hours. Be sure to never wear it longer than 24 hours without interruption.

NOTE: The **Caya**® diaphragm should never be left in the vagina for longer than 24 hours without interruption, as wearing it for longer and uninterrupted periods of time can promote bacterial growth inside the vagina. These bacteria can then lead to Toxic Shock Syndrome (TSS).

If intercourse is repeated or if the **Caya**® diaphragm was inserted more than 2 hours previously, additional gel should be applied to the diaphragm in place using an applicator; do not remove the diaphragm beforehand.

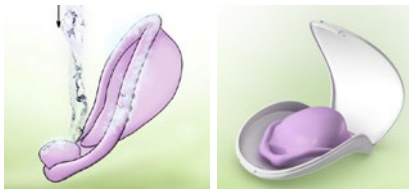


8. To remove the diaphragm, insert one finger into the vagina and pull out the **Caya**® diaphragm using the removal dome.



9. Cleaning and care of the **Caya**® diaphragm:

After removing the diaphragm, clean it with water and soap and allow it to air-dry naturally. Store the **Caya**® diaphragm in the original case. This ensures protection from external influences.



The **Caya**® diaphragm is reusable. After the first use you can use it for two years.

10. Please check your **Caya**® diaphragm for holes and tears before each use. Make sure that you do not damage it with your fingernails.

When used in combination with a contraceptive gel, the **Caya**® diaphragm offers safe protection from unwanted pregnancy. However, no contraceptive method can guarantee 100% safety from unwanted pregnancy. The **Caya**® diaphragm does not protect you from sexually transmitted diseases such as e.g. HIV.

NOTE: Always keep the **Caya**® diaphragm in the original case and out of the reach of children.

When using, never forget:

- Never insert it longer than two hours before intercourse.
- **Always** use the **Caya®** diaphragm with a contraceptive gel.
- Check position by feeling whether the cervix is covered by the **Caya®** diaphragm.
- Wait to remove **Caya®** at least six hours after intercourse.
- Never leave in the vagina for longer than 24 hours without interruption.

Contraindication

- Use within the first 6 weeks after delivery/birth
- If a conventional diaphragm with a size of 85 mm and larger or 60 mm or smaller was previously used

Ask your healthcare provider, if:

- If you have difficulty getting the **Caya®** diaphragm to fit in your body comfortably (rare)
- You use treatments for vaginal infections (rare)
- You frequently suffer from urinary tract infections (rare)
- You have had lower abdominal/vaginal surgery (very rare)
- You have ever had a Toxic Shock Syndrome (very rare)

Please consult your doctor for any other medical questions.

NOTE: If you have forgotten to use the **Caya®** diaphragm and have had unprotected sexual intercourse, please contact your doctor immediately to discuss emergency contraception ("the morning-after pill").

Information

Tel: +49 6105 20 37 20
www.caya.eu

Technical data

Material:

Medical silicone, nylon

Contents:

- One **Caya®** diaphragm
- Instruction manual + DVD
- Case for storage

The shape and safety of the **Caya®** diaphragm were developed in a lengthy and intensive research process over many years in the USA and in worldwide industry-independent studies

NOTE: For production reasons, the silicone membrane may show slight variations in the colour gradient. This has no effect on the quality of the product or its safe usage.

FAQs

How safe is the Caya® diaphragm?

No contraceptive method can guarantee 100% safety from unwanted pregnancy. The **Caya®** diaphragm is just as safe as the classic diaphragm. The more often you use the **Caya®** diaphragm, the more confident you will become in using this contraceptive method and the more safety this method will offer you.

How do I know that Caya® is inserted correctly and fits?

Use your longest finger (usually the middle finger) to verify the correct position of the diaphragm: check whether the cup covers cervix and the removal dome is located securely behind your pubic bone. If this is the case you are well protected.

For how long can I use the Caya® diaphragm?

After the first use, the **Caya®** diaphragm should not be used for a period longer than 2 years.

Why does the Caya® diaphragm have to remain in the vagina for 6 hours after intercourse?

Sperm cells are no longer active after this period. These 6 hours are for your own safety and to prevent an unwanted pregnancy.

Why should Caya® not be worn for longer than 24 hours without interruption?

Wearing the Caya® diaphragm for longer than 24 hours without interruption can promote bacterial growth inside the vagina. These bacteria can lead to Toxic Shock Syndrome.

What should I do if I forget to remove Caya® after 24 hours have passed?

Remove Caya® and visit your doctor for an examination.

Can I have repeated consecutive intercourse with the Caya® diaphragm?

Yes, your Caya® will remain in position, but you will have to apply additional contraceptive gel with the aid of an applicator. Applicators for contraceptive gel can be purchased in the pharmacy.

Can the Caya® diaphragm also be used during menstruation?

The use of the diaphragm is possible.

What do I have to observe in case of a vaginal infection?

Please visit your doctor for treatment in case of a vaginal infection (e.g. fungus). Please use condoms during treatment and NOT a diaphragm. Upon completion of the treatment you should purchase and use a new Caya® diaphragm for your own safety.

Can I use lubricants together with the Caya® diaphragm?

The use of water-based lubricants (e. g. Sylik) has no influence on the use and safety of Caya®.

Could my partner feel the Caya® diaphragm?

This is highly unlikely. However, in rare cases, your partner may feel the rim of the diaphragm.

Does the Caya® diaphragm influence my sexual desire?

No, the Caya® diaphragm has no influence on your libido as it contains no hormones.

What should I do if Caya® causes pain during intercourse?

First verify the correct position of Caya® using a finger. If the Caya® diaphragm continues to cause pain, please visit your doctor.

Are there restrictions for the use of the Caya® diaphragm?

No, the only habit that requires changing is that one always uses the Caya® diaphragm when it is needed – during intercourse. The more often Caya® is used, the more confident one becomes in handling the diaphragm.

Can Caya® break or tear?

This is nearly ruled out. However, if you do notice that your Caya® is damaged in some way after intercourse, please visit your doctor immediately (within 5 days) to discuss the possibility of emergency contraception ("morning-after pill").

How can I positively influence safety when using the Caya® diaphragm?

The regular use and the use of a contraceptive gel (e.g. Caya® gel) are important measures for ensuring safety. In addition, the diaphragm should always be inserted before and not during intercourse.

What should I do if Caya® accidentally comes out during intercourse?

Re-insert Caya® again after applying some more contraceptive gel. If the diaphragm comes out after your partner has ejaculated or if you do not feel safe, visit your doctor to discuss whether you may need the "morning-after pill".

Can I additionally use lubricants with Caya®?

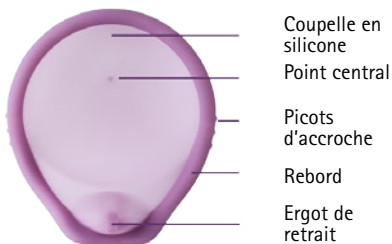
Yes, but only water-soluble lubricants. **Important:** Do not use any silicone oil lubricants. However, we cannot make any statements about the compatibility of the lubricants with the Caya® Gel or Contragel grün since we have no data available on this. That is, any limitations of the efficacy of the contraceptive gel cannot be ruled out. However, you can also use the Caya® Gel as a lubricant. It is made of lactic acid and cellulose and is free of parabens and benzalkonium chloride.

Caya® *contoured diaphragm*

Mode d'emploi

Votre diaphragme **Caya®** est un dispositif médical contraceptif fiable et facile à utiliser. Il est toujours utilisé en association avec un gel contraceptif (gel **Caya®** par exemple). Sa forme correspond à l'anatomie féminine. Cette forme et cette taille ont été déterminées de manière scientifique et conviennent à la majorité des femmes.

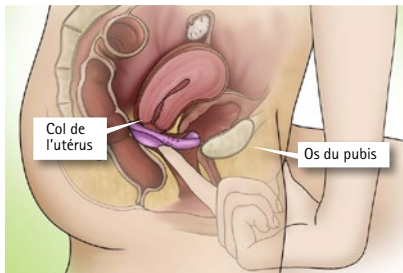
Voici à quoi ressemble le diaphragme **Caya®** :



- **Coupelle en silicone** : elle recouvre entièrement le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.
- **Point central** : point central perceptible pour mieux poser le diaphragme.
- **Picots d'accroche** : facilitent l'introduction dans le vagin.
- **Rebord** : souple, il garantit un bon positionnement.
- **Ergot de retrait** : facilite le retrait de **Caya®** du vagin.

Où est situé le diaphragme **Caya®** dans le vagin ?

Une fois bien positionné, le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus et se situe entre la niche du pubis et la voûte vaginale postérieure.



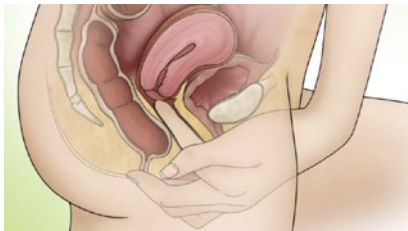
Pendant et après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya®** empêche les spermatozoïdes de pénétrer par le col dans l'utérus. Ceci permet d'éviter une grossesse non souhaitée.

REMARQUE : Utilisez toujours le diaphragme avec un gel contraceptif (par exemple le gel **Caya®**).

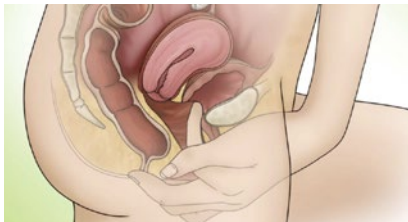
Exercez-vous seule à plusieurs reprises à la pose du diaphragme **Caya®** avant de l'utiliser pour la première fois lors d'un rapport sexuel.

Avant la première utilisation :

- Prenez votre temps.
- Lisez attentivement le mode d'emploi.
- Si possible, regardez le DVD ou l'animation correspondante sur Internet à l'adresse www.caya.eu



- Repérez le col de votre utérus ; au toucher, il ressemble à l'extrémité du nez.



- Repérez également l'arrière du pubis (dans le vagin).

Comment poser le diaphragme Caya® ?

REMARQUE : Le diaphragme Caya® doit être posé avant le rapport sexuel.

1. Avec des mains propres, retirez le diaphragme Caya® de l'emballage et lavez-le à l'eau et au savon avant la première utilisation.
2. Avant d'introduire le diaphragme Caya® pour le rapport sexuel, appliquez une noisette de gel contraceptif (gel Caya® par exemple) dans la coupelle en silicone.



L'application de gel sur le rebord facilite l'introduction dans le vagin.



Avant l'introduction dans le vagin, pliez le diaphragme Caya® au niveau des picots d'accroche.

REMARQUE : Le diaphragme ne doit pas être posé plus de deux heures avant le rapport !

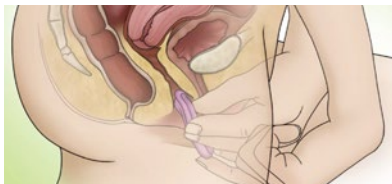
3. Mettez-vous dans une position confortable pour vous, c'est-à-dire accroupie, couchée ou debout, une jambe levée



4. Tenez le diaphragme **Caya**® dans une main, le pouce et l'index posés sur les picots du rebord. La flèche montre la direction de votre corps.



5. De votre main libre, écartez les lèvres de la vulve. Poussez le diaphragme le long de la paroi vaginale postérieure aussi loin que possible.

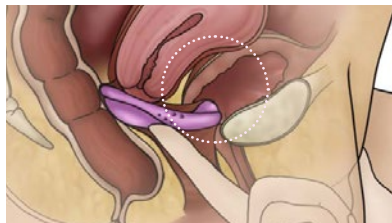


6. Vérifiez à présent avec un doigt que le col de l'utérus est recouvert par la coupelle du diaphragme **Caya**®. Le col de l'utérus doit être entièrement recouvert. Vous devriez pouvoir le palper à travers la membrane. Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.



Si vous n'avez pas réussi à repérer le col ou ne sentez pas le diaphragme **Caya**®, retirez-le et introduisez-le de nouveau.

Caya® est bien positionné lorsque le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus et se situe entre la voûte vaginale postérieure et la niche du pubis.



Après avoir effectué ces deux vérifications et vous être ainsi assurée que le diaphragme **Caya**® est correctement posé, vous êtes désormais protégée. Vous pouvez maintenant avoir un rapport sexuel.

7. Après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya®** doit rester dans le vagin pendant au moins six heures. Ne le portez pas non plus pendant plus de 24 heures sans interruption.

REMARQUE : Le diaphragme Caya® ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption, car le port prolongé et ininterrompu peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries risquent alors d'entraîner un syndrome de choc toxique (SCT).

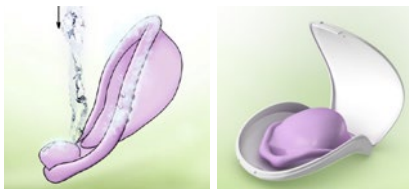
Lors de rapports sexuels répétés ou lorsque le diaphragme **Caya®** est en place depuis plus de 2 heures, il convient d'appliquer en outre du gel à l'avant du diaphragme en place à l'aide d'un applicateur sans retirer le diaphragme.



8. Pour sortir le diaphragme **Caya®**, introduisez un doigt dans le vagin et tirez sur l'encoche de retrait.



9. Nettoyage et entretien du diaphragme **Caya®** :
Après le retrait, nettoyez-le à l'eau et au savon, puis laissez-le sécher à l'air libre. Conservez le diaphragme **Caya®** dans la boîte de rangement pour le protéger des influences extérieures.



Le diaphragme **Caya®** est réutilisable. Vous pouvez l'utiliser pendant deux ans, à compter de la date de la première utilisation.

10. Avant chaque utilisation, vérifiez que le diaphragme **Caya®** n'est pas troué ni déchiré. Veillez à ne pas l'endommager avec les ongles.

En association avec un gel contraceptif, le diaphragme **Caya®** offre une protection fiable contre les grossesses non désirées. Cependant, aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100% contre la grossesse non désirée. Le diaphragme **Caya®** ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles, telles que le VIH.

REMARQUE : Conservez toujours le diaphragme **Caya®** hors de la portée des enfants.

Avant l'utilisation, ne jamais oublier ce qui suit :

- Ne jamais le poser plus de deux heures avant le rapport sexuel.
- **Toujours** introduire le diaphragme **Caya®** avec un gel contraceptif.
- Vérifier au toucher que le col de l'utérus est recouvert par le diaphragme **Caya®**.
- Retirer au plus tôt six heures après le rapport sexuel.
- Ne jamais laisser dans le vagin pendant plus de 24 heures sans interruption.

Contre-indications

- Utilisation dans les six premières semaines après l'accouchement (la naissance).
- Si un diaphragme traditionnel de 85 mm et plus ou de 60 mm et moins a été utilisé jusqu'à présent.

Demandez conseil à votre médecin/sage-femme dans les cas suivants :

- Vous n'êtes pas sûre que le diaphragme **Caya®** est bien positionné chez vous (rare).
- Vous utilisez des traitements par voie vaginale (rare).
- Vous avez tendance à développer des infections urinaires (rare).
- Vous avez subi une opération de l'abdomen ou du vagin (très rare).
- Vous avez déjà eu un syndrome de choc toxique (très rare).

Consultez votre médecin pour toute autre question médicale.

REMARQUE : Si vous avez oublié de poser le diaphragme **Caya®** et que vous avez donc eu des rapports sexuels non protégés, contactez immédiatement votre médecin pour discuter de la prise d'une contraception d'urgence (« pilule du lendemain »).

Informations en France :

Tél : +33 557 260900

www.caya.eu

Spécifications techniques

Matériau :

Silicone à usage médical, nylon

Contenu :

- Un diaphragme **Caya®**
- Mode d'emploi + DVD
- Boîte de rangement

La forme et l'innocuité du diaphragme **Caya®** ont été développées dans le cadre d'un processus de recherche long et intensif aux États-Unis ainsi que dans le monde entier dans d'autres études indépendantes de l'industrie.

REMARQUE : Pour des raisons liées à la production, la membrane en silicone peut présenter de légères variations dans la continuité de la couleur. Ceci n'a aucune conséquence sur la qualité du produit ou la sécurité lors de son utilisation.

Réponses aux questions fréquentes

Quelle est la fiabilité du diaphragme **Caya®** ?

Aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100 % contre la grossesse non désirée. Le diaphragme **Caya®** est aussi fiable qu'un diaphragme traditionnel. Plus vous utiliserez le diaphragme **Caya®**, plus vos gestes seront sûrs lors de sa manipulation, et plus la protection offerte par cette méthode sera grande.

Comment puis-je savoir que **Caya®** est posé correctement ?

Avec votre doigt le plus long (en général le majeur), repérez la position du diaphragme : vérifiez que la coupelle recouvre le col de l'utérus et que l'encoche de retrait est bien située derrière le pubis. Si tel est le cas, vous êtes très bien protégée.

Combien de temps puis-je utiliser le diaphragme **Caya®** ?

Le diaphragme **Caya®** ne doit pas être utilisé plus de deux ans après la première utilisation.

Pourquoi le diaphragme **Caya®** doit-il rester dans le vagin pendant six heures après le rapport sexuel ?

Passé ce délai, les spermatozoïdes ne sont plus actifs. Ces six heures visent à garantir que vous ne tomberez pas enceinte.

Le diaphragme **Caya®** peut-il être utilisé également pendant les règles ? En principe, cela est possible.

Pourquoi ne dois-je pas utiliser **Caya®** pendant plus de 24 heures sans interruption ?

L'utilisation prolongée et ininterrompue du diaphragme **Caya®** pendant plus de 24 heures peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries peuvent entraîner un syndrome de choc toxique.

Que dois-je faire si j'ai oublié de retirer **Caya®** avant 24 heures ? Retirez le diaphragme et prenez rendez-vous avec votre médecin pour vous faire examiner.

Puis-je avoir des rapports sexuels successifs avec le diaphragme **Caya®** ? Oui, votre **Caya®** doit rester en place, mais vous devez de nouveau appliquer du gel contraceptif en utilisant un applicateur. Les applicateurs pour gel contraceptif sont vendus en pharmacie.

Que dois-je faire en cas d'infection vaginale ?

En cas d'infection vaginale (mycose par exemple), adressez-vous à votre médecin pour vous faire soigner. Pendant la durée du traitement, utilisez des préservatifs et NE METTEZ PAS de diaphragme. Une fois le traitement terminé, procurez-vous et utilisez un diaphragme **Caya®** neuf, et ce, pour votre propre sécurité.

Puis-je utiliser un lubrifiant avec le diaphragme **Caya®** ?

L'emploi de lubrifiants à base aqueuse (Sylk par exemple) n'a aucun effet sur l'utilisation ni sur la fiabilité de **Caya®**.

Le diaphragme **Caya®** affectera-t-il la qualité de ma vie intime ?

Non, le diaphragme **Caya®** n'a aucun effet sur la libido, car il ne contient pas d'hormone. Au contraire, grâce au diaphragme **Caya®**, de nombreuses femmes ont des rapports sexuels plus satisfaisants.

Que dois-je faire si **Caya®** entraîne des douleurs lors du rapport sexuel ? Avec votre doigt, vérifiez tout d'abord le bon positionnement de **Caya®**. Si la douleur persiste lors de l'utilisation du diaphragme **Caya®**, consultez votre médecin.

Existe-t-il des restrictions à l'utilisation du diaphragme **Caya®** ?

Non, il suffit de modifier ses habitudes, de manière à ne recourir au diaphragme **Caya®** que lorsque cela est nécessaire, c'est-à-dire lors des rapports sexuels. Plus vous utiliserez le diaphragme **Caya®**, mieux vous saurez le manipuler.

Caya® peut-il se casser ou se déchirer ?

Ceci est quasiment impossible. Si toutefois vous remarquez une altération de votre **Caya®** après un rapport sexuel, contactez immédiatement votre médecin (dans un délai max. de 5 jour) pour discuter de l'utilisation d'une contraception d'urgence si nécessaire.

Comment puis-je renforcer la protection offerte par le diaphragme **Caya®** ? L'utilisation régulière du diaphragme et l'application systématique de gel contraceptif sont primordiales. En outre, le diaphragme doit toujours être inséré avant et non pendant le rapport sexuel.

Que dois-je faire si **Caya®** glisse hors du vagin pendant le rapport sexuel ?

Réintroduisez **Caya®** après avoir appliqué de nouveau du gel contraceptif. Si le diaphragme glisse hors du vagin après l'éjaculation de votre partenaire ou que vous ne vous sentez plus protégée, consultez votre médecin pour éventuellement prendre une contraception d'urgence.

Puis-je utiliser en plus un lubrifiant avec **Caya®** ?

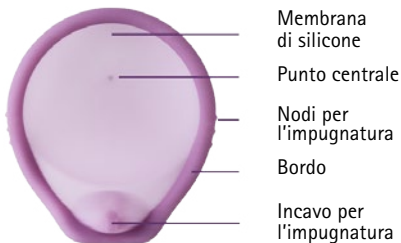
Oui, mais uniquement un lubrifiant soluble dans l'eau. **Important** : n'utiliser aucun lubrifiant à base d'huile de silicone. Nous ne pouvons cependant pas nous prononcer sur la tolérance des gels lubrifiants avec le gel **Caya®** ou Contragel vert, étant donné l'absence de données. Ceci signifie qu'on ne peut pas exclure une éventuelle diminution de l'efficacité du gel contraceptif dans ce cas. Mais il vous est aussi possible d'utiliser le gel **Caya®** comme gel lubrifiant. Il se compose d'acide lactique et de cellulose et est exempt de parabène et de chlorure de benzalkonium.

Caya® *contoured diaphragm*

Istruzioni per l'uso

Il suo diaframma **Caya®** è un dispositivo anticoncezionale sicuro di facile impiego. Deve essere sempre usato in associazione a un gel contraccettivo (ad es. **Caya® Gel**). La sua forma, studiata con metodi scientifici, corrisponde all'anatomia femminile e il dispositivo è adatto, per forma e dimensioni, alla maggior parte delle donne.

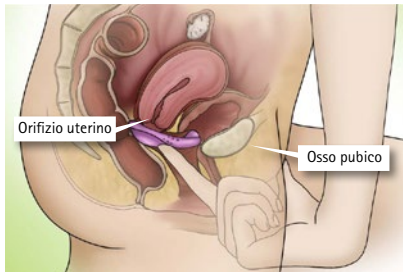
Il suo diaframma **Caya®** è composto da:



- **Membrana di silicone:** ricopre completamente il collo dell'utero e impedisce la penetrazione degli spermatozoi nell'utero.
- **Punto centrale:** punto centrale palpabile per un migliore posizionamento del diaframma.
- **Nodi per l'impugnatura:** facilitano l'inserimento in vagina.
- **Bordo:** flessibile, garantisce il posizionamento corretto.
- **Incavo per l'impugnatura:** consente una facile rimozione del dispositivo dalla vagina.

Dove si colloca il diaframma Caya® nella vagina?

Nella posizione corretta, il diaframma ricopre completamente il collo dell'utero e si trova nella volta vaginale superiore, tra la nicchia dell'osso pubico e la volta vaginale posteriore.



Durante e dopo i rapporti sessuali, **Caya®** Diaframma impedisce agli spermatozoi di raggiungere l'utero attraverso il collo dell'utero. In tal modo previene una gravidanza non voluta.

AVVERTENZA: utilizzi il diaframma sempre insieme a un gel contraccettivo (ad es. **Caya® Gel**).

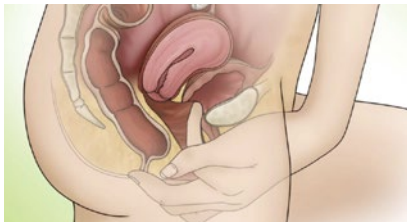
Provare alcune volte da sole a inserire **Caya®** Diaframma prima di utilizzarlo per la prima volta durante il rapporto sessuale.

Prima del primo uso:

- Concedersi il tempo necessario.
- Leggere con attenzione le istruzioni per l'uso.
- Se possibile, prendere visione del filmato disponibile sul sito Internet www.caya.eu.



- Tastare il collo dell'utero – la consistenza è simile a quella della punta del naso.



- Tastare anche l'osso pubico (all'interno della vagina).

Come inserire Caya® Diaframma?

AVVERTENZA: inserire Caya® Diaframma prima del rapporto sessuale.

1. Prelevare **Caya®** Diaframma dalla confezione con le mani pulite e lavarlo con acqua e sapone prima del primo uso.
2. Prima di inserire **Caya®** Diaframma prima del rapporto sessuale, applicare circa 4 ml (circa un cucchiaino) di gel contraccettivo (per es. **Caya®** Gel) sulla membrana in lattice.



L'applicazione del gel lungo il bordo facilita l'inserimento di **Caya®** nella vagina.



Prima dell'inserimento nella vagina, piegare **Caya®** Diaframma in corrispondenza dei nodi.

AVVERTENZA: non inserire mai il diaframma più di due ore prima del rapporto sessuale.

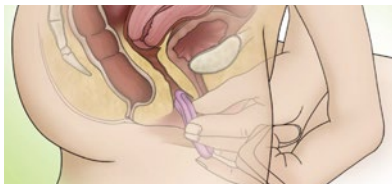
3. Scegliere una posizione comoda: accovacciate, sdraiate o in piedi con una gamba sollevata.



4. Afferrare Caya® Diaframma con una mano, appoggiando il pollice e l'indice sui nodi situati sul bordo. La freccia è rivolta in direzione del corpo.



5. Divaricare le labbra della vulva con la mano libera. Inserire il diaframma lungo la parete vaginale posteriore, possibilmente in profondità (come un assorbente interno).

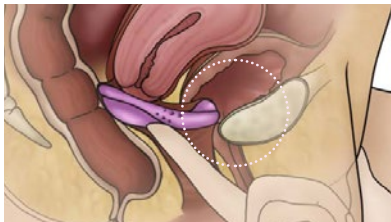


6. Controllare con un dito che la membrana di Caya® Diaframma ricopra il collo dell'utero. Il collo dell'utero dev'essere completamente coperto e tastabile attraverso la membrana: la sua consistenza è simile a quella della punta del naso.



Se non si riesce a tastare il collo dell'utero o non si avverte la presenza di Caya®: estrarlo e inserirlo nuovamente.

La posizione di Caya® è corretta quando il collo dell'utero è completamente coperto dal diaframma e il dispositivo si trova tra la volta vaginale posteriore e la nicchia dell'osso pubico.

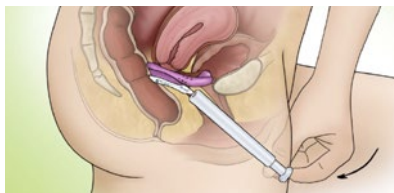


Se entrambi gli aspetti sono stati verificati e Caya® Diaframma si trova nella posizione corretta, il dispositivo offre una protezione sicura. Ora si possono avere rapporti sessuali.

7. Dopo il rapporto sessuale, **Caya®** Diaframma deve rimanere almeno 6 ore all'interno della vagina.

AVVERTENZA: **Caya®** Diaframma non deve mai restare ininterrottamente più di 24 ore all'interno della vagina, perché l'uso prolungato senza interruzione può favorire la proliferazione di batteri nella vagina. Questi batteri possono causare una sindrome da shock tossico (TSS).

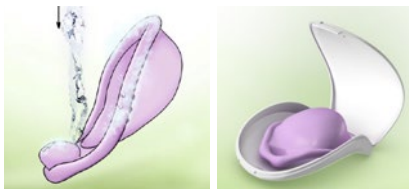
In caso di rapporti sessuali ripetuti o se **Caya®** Diaframma è stato inserito più di 2 ore prima, è opportuno applicare altro gel sul diaframma senza che il dispositivo venga rimosso, servendosi di un applicatore.



8. Per rimuovere il diaframma, inserire un dito nella vagina e afferrare **Caya®** Diaframma in corrispondenza dell'incavo per estrarlo.



9. Pulizia e manutenzione di **Caya®** Diaframma: dopo averlo estratto, lavare il dispositivo con acqua e sapone e lasciarlo asciugare all'aria. Conservare **Caya®** Diaframma nella custodia in dotazione.



Caya® Diaframma è riutilizzabile. Dopo il primo uso può essere utilizzato per due anni.

10. Prima di ogni uso, verificare che **Caya®** Diaframma non presenti fori e lacerazioni. Prestare attenzione a non danneggiarlo con le unghie.

In combinazione con un gel contraccettivo, **Caya®** Diaframma offre una protezione sicura da una gravidanza indesiderata. Nessun contraccettivo è però in grado di proteggere al 100% da una gravidanza indesiderata. **Caya®** Diaframma non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale, come l'HIV.

AVVERTENZA: conservare sempre **Caya®** Diaframma fuori dalla portata dei bambini.

Ricordare sempre:

- Non inserire mai il diaframma più di due ore prima del rapporto sessuale.
- Inserire sempre **Caya®** Diaframma dopo averci applicato sopra un gel contraccettivo.
- Tastare il collo dell'utero per verificare che sia coperto da **Caya®** Diaframma.
- Rimuovere il diaframma non prima che siano trascorse almeno sei ore dal rapporto sessuale.
- Non lasciare mai il diaframma ininterrottamente per più di 24 ore all'interno della vagina.

Controindicazioni

- Uso nelle 6 settimane successive al parto/nascita di un figlio.
- Se in precedenza è stato utilizzato un diaframma normale di 60 mm o 85 mm o più.
- In caso di prolasso degli organi pelvici/prolasso uterino.

Si rivolga al medico o all'ostetrica se:

- ha difficoltà a posizionare correttamente **Caya®** Diaframma (raro)
- desidera utilizzare contemporanea-mente medicinali per uso vaginale (raro)
- è predisposta a frequenti infezioni delle vie urinarie (raro)
- ha subito un intervento chirurgico alla pelvi o alla vagina (molto raro)
- in passato ha avuto una sindrome da shock tossico (molto raro)

Per altre domande di carattere specifico si rivolga al medico.

AVVERTENZA: se ha dimenticato di utilizzare **Caya®** Diaframma e ha avuto un rapporto sessuale non protetto, si rivolga immediatamente al medico per discutere delle misure contraccettive d'emergenza ("pillola del giorno dopo").

Informazioni

Tel: **+49 6105 20 37 20**
www.caya.eu

Specifiche tecniche

Materiale:
silicone medicale, nylon

Contenuto:
- un diaframma **Caya®**
- istruzioni per l'uso + DVD
- custodia.

La forma e la sicurezza di **Caya®** Diaframma sono state sviluppate nel corso di un intenso processo di ricerca pluriennale negli USA e in studi clinici mondiali indipendenti dall'industria.

AVVERTENZA: Per ragioni legate al processo di produzione, la membrana in silicone può presentare lievi variazioni di colore. Questo non compromette la qualità del prodotto o la sicurezza dell'uso.

Domande frequenti

Quanto è sicuro **Caya®** Diaframma?

Nessun contraccettivo è in grado di proteggere al 100% da una gravidanza indesiderata. **Caya®** Diaframma è sicuro come un diaframma classico. Quanto più spesso utilizza **Caya®** Diaframma, tanto più confidenza prenderà con l'uso di questo contraccettivo e tanto più aumenterà la sicurezza del metodo.

Come si capisce che **Caya® si trova nella posizione corretta e che la misura è quella giusta?**

Tastare con il dito più lungo (in genere il dito medio) la posizione corretta del diaframma: controllare che la membrana ricopra il collo dell'utero e che l'incavo dell'impugnatura sia situato dietro l'osso pubico. Se entrambe le condizioni sono soddisfatte, la protezione è efficace.

Per quanto tempo si può utilizzare **Caya® Diaframma?**

Caya® Diaframma può essere usato per un massimo di 2 anni dopo il primo utilizzo.

Perché **Caya® Diaframma deve restare 6 ore all'interno della vagina dopo il rapporto sessuale?**

Trascorso questo arco tempo, gli spermatozoi non sono più attivi. Le 6 ore costituiscono un margine di sicurezza che consente di evitare una gravidanza.

Perché non bisogna usare Caya® per più di 24 ore senza interruzione? L'uso prolungato e ininterrotto di Caya® Diaframma per più di 24 ore può favorire la proliferazione di batteri all'interno della vagina. Questi batteri possono causare una sindrome da shock tossico (TSS).

Cosa fare se si dimentica di rimuovere Caya® prima che siano trascorse 24 ore? Rimuovere Caya® e rivolgersi al medico per sottoporsi a una visita.

Con Caya® Diaframma si possono avere diversi rapporti sessuali consecutivi? Sì, Caya® rimane nella posizione corretta, ma occorre usare altro gel contraccettivo servendosi di un applicatore. Gli applicatori per il gel contraccettivo sono disponibili in farmacia.

Si può utilizzare Caya® Diaframma anche durante le mestruazioni? In linea di massima sì.

Come comportarsi in caso di infezione vaginale? In caso di infezione vaginale (per es. dovuta a funghi) si rivolga al medico, che provvederà al trattamento. Durante il trattamento utilizzi preservativi e NON il diaframma. Dopo il termine del trattamento, per ragioni di sicurezza è opportuno acquistare e utilizzare un nuovo Caya® Diaframma.

Si possono usare lubrificanti insieme a Caya® Diaframma? L'uso di lubrificanti a base acquosa (per es. Sylk) non influisce sull'uso e sulla sicurezza di Caya®.

Il partner può avvertire la presenza di Caya® Diaframma? È molto improbabile. In casi rari potrebbe avvertire il bordo del diaframma.

Caya® Diaframma influisce sulla sessualità femminile? No, Caya® Diaframma non influisce sulla libido perché non contiene ormoni.

Cosa fare se Caya® provoca dolore durante i rapporti sessuali? Verificare innanzitutto con un dito la posizione corretta di Caya®. Se Caya® Diaframma continua a causare dolore, si rivolga al medico.

Vi sono limitazioni all'uso di Caya® Diaframma? No, ma bisogna abituarsi a utilizzare sempre Caya® Diaframma durante i rapporti sessuali. Quanto più spesso si usa Caya® Diaframma, tanto più si prende confidenza con il suo utilizzo.

Caya® può rompersi o lacerarsi? È praticamente impossibile. Qualora dovesse però notare danni su Caya® dopo un rapporto sessuale, consulti subito il medico per discutere di eventuali misure contraccettive d'emergenza ("pillola del giorno dopo").

Come si può aumentare la sicurezza di Caya® Diaframma? È importante usare il diaframma regolarmente e utilizzare un gel contraccettivo (per es. Caya® Gel). Inoltre, il diaframma deve sempre essere inserito prima e non durante il rapporto sessuale.

Cosa fare se Caya® dovesse scivolare via durante un rapporto sessuale? Inserire nuovamente Caya® dopo aver applicato un nuovo strato di gel contraccettivo. Se il diaframma dovesse fuoriuscire dopo l'eiaculazione del partner o in caso di dubbi, si rivolga al medico per discutere di eventuali misure contraccettive d'emergenza.

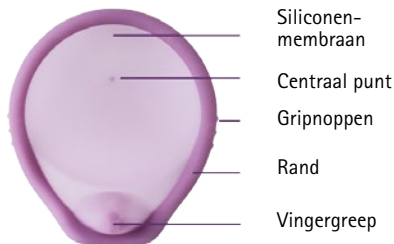
Si possono usare anche dei lubrificanti insieme a Caya®? Sì, ma solo lubrificanti solubili in acqua. **Importante:** non usare lubrificanti a base di olio di silicone. Non è invece possibile esprimere una valutazione sulla compatibilità dei gel lubrificanti con Caya® Gel o **Contragel®** verde, perché non vi sono dati al riguardo. Non possono quindi essere escluse eventuali limitazioni dell'efficacia del gel contraccettivo. Caya® Gel può però essere utilizzato anche come lubrificante. È costituito da acido lattico e cellulosa ed è privo di parabeni e cloruro di benzalcolio.

Caya[®] *contoured diaphragm*

Gebruiksaanwijzing

Wu **Caya[®]** pessarium is een veilig voorbehoedmiddel dat eenvoudig in gebruik is. Het wordt **altijd** gebruikt in combinatie met een zaaddodende gel (**Caya[®]** gel). Het is gevormd overeenkomstig de vrouwelijke anatomie. Deze vorm en grootte zijn wetenschappelijk vastgesteld en geschikt voor de meeste vrouwen.

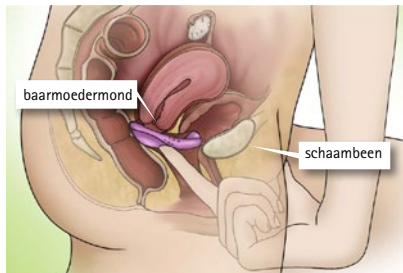
Zo ziet uw Caya[®] pessarium er uit:



- **Siliconenmembraan**, bedekt de baarmoedermond volledig en voorkomt dat zaadcellen de baarmoeder binnendringen
- **Centraal punt**: voelbaar centraal punt voor een betere plaatsing van het pessarium.
- **Gripnoppen**, die het inbrengen in de schede gemakkelijker maken
- **Flexibele rand**: die zorgt voor de juiste plaatsing
- **Vingergreep**: aan de voorzijde van het pessarium, waarmee het pessarium gemakkelijk uit de schede kan worden verwijderd

Waar ligt het Caya[®] pessarium in de schede?

Een correct ingebracht pessarium bedekt de baarmoedermond volledig en bevindt zich tussen de inham bij het schaambeent en het achterste schedegewelf.



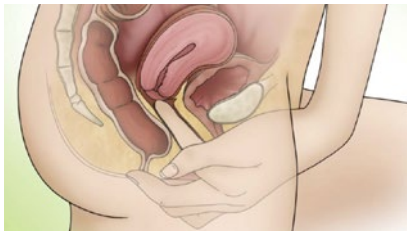
Tijdens en na de geslachtsgemeenschap belemmert het **Caya[®]** pessarium het sperma de toegang tot de baarmoedermond naar de baarmoeder. Op die manier wordt een ongewenste zwangerschap voorkomen.

AANWIJZING: Gebruik het pessarium **altijd** samen met een zaaddodende gel (**Caya[®]** gel).

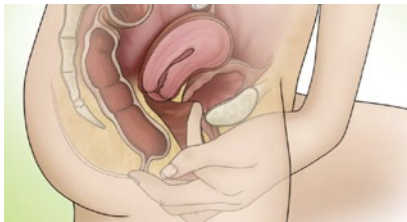
Oefen het inbrengen van het **Caya[®]** pessarium enkele keren alleen, voordat u het voor de eerste keer bij de geslachtsgemeenschap gebruikt.

Vóór het eerste gebruik:

- Neem de tijd
- Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door
- Bekijk indien mogelijk de dvd of de animatie op internet op www.caya.eu



- Voel waar uw baarmoedermond zit – deze voelt zich aan als de punt van een neus



- Voel ook waar uw schaambeen (in de schede) zit

Hoe breng ik het Caya® pessarium in?

AANWIJZING: Breng het Caya® pessarium vóór de geslachtsgemeenschap in.

1. Pak het Caya® pessarium met schone handen uit de verpakking en was het vóór het eerste gebruik met water en zeep.
2. Voordat u het Caya® pessarium voor de geslachtsgemeenschap inbrengt, brengt u eerst een hoeveelheid zaaddodende gel (Caya® gel) ter grootte van een hazelnoot in het siliconenmembraan aan.



Het bestrijken van de rand maakt het inbrengen in de schede gemakkelijker.



Vóór het inbrengen in de schede vouwt u dan het Caya® pessarium bij de gripnoppen.

AANWIJZING: Breng het pessarium nooit langer dan twee uur vóór de gemeenschap in!

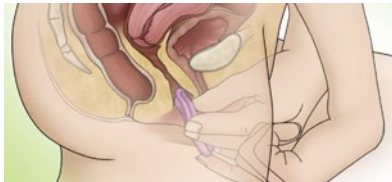
3. Kies een voor u comfortabele lichaamshouding: gehurkt, liggend of staand met één been omhoog



4. Houd het **Caya**® pessarium met één hand vast. Leg daarbij duim en wijsvinger op de gripnoppen op de rand. De pijl wijst in de richting van uw lichaam.



5. Met uw vrije hand opent u uw schaamlippen. Breng het pessarium langs de achterste schedewand zo diep mogelijk in de schede in.

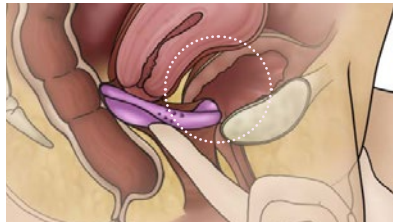


6. Nu controleert u met een vinger of uw baarmoedermond is bedekt door het membraan van het **Caya**® pessarium. De baarmoedermond moet volledig bedekt zijn. U moet die door het membraan kunnen voelen. De ingang voelt aan als de punt van een neus.



Als u de baarmoedermond niet hebt gevoeld of het **Caya**® pessarium niet voelt: Neem het nogmaals eruit en breng het opnieuw in.

De **Caya**® zit correct als de baarmoedermond volledig door het pessarium is bedekt en tussen het achterste schedegewefwe en de inham bij het schaambeent ligt.

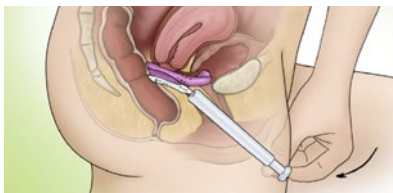


Als u deze twee dingen hebt gecontroleerd en het **Caya**® pessarium goed zit, bent u betrouwbaar beschermd. Nu kunt u geslachtsgemeenschap hebben.

7. Na de geslachtsgemeenschap moet het **Caya®** pessarium minimaal 6 uur in de schede blijven zitten. Draag het echter ook nooit langer dan 24 uur zonder onderbreking.

AANWIJZING: Het **Caya®** pessarium mag nooit langer dan 24 uur ononderbroken in de schede liggen, omdat het langer, ononderbroken dragen de groei van bacteriën in de schede kan bevorderen. Deze bacteriën zouden dan kunnen resulteren in een Toxic Shock Syndrome (TSS; toxischeschocksyndroom).

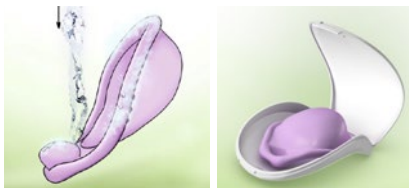
Bij herhaalde geslachtsgemeenschap of wanneer het **Caya®**-pessarium meer dan 2 uur geleden werd ingebracht, moet met een applicator extra gel vóór het geplaatste pessarium worden ingebracht zonder dit eerst te verwijderen.



8. Voor het verwijderen grijpt u met een vinger in de schede en trekt u het **Caya®** pessarium er aan de vingergreep uit.



9. Reiniging en verzorging van het **Caya®** pessarium:
Na het verwijderen wast u het met water en zeep en laat het aan de lucht drogen. Bewaar het **Caya®** pessarium in het originele doosje. Dit beschermt het tegen invloeden van buitenaf.



Het **Caya®** pessarium is herbruikbaar. U kunt het na het eerste gebruik twee jaar lang gebruiken.

10. Controleer vóór elk gebruik uw **Caya®** pessarium op gaten en scheuren. Let erop dat u het niet beschadigt met uw vingernagels.

Het **Caya®** pessarium biedt in combinatie met een zaaddodende gel een betrouwbare bescherming tegen ongewenste zwangerschap. Geen voorbehoedemiddel kan echter 100% veiligheid garanderen tegen ongewenste zwangerschap. Het **Caya®** pessarium beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen zoals bijv. HIV.

AANWIJZING: Bewaar het **Caya®** pessarium altijd buiten het bereik van kinderen.

Bij het gebruik nooit vergeten:

- Nooit eerder dan twee uur vóór de gemeenschap inbrengen
- Het **Caya**[®] pessarium altijd met een zaaddodende gel inbrengen
- Bij de baarmoedermond voelen of deze is bedekt door het **Caya**[®] pessarium
- Op zijn vroegst zes uur na de gemeenschap verwijderen
- Nooit langer dan 24 uur ononderbroken in de schede laten zitten

Niet gebruiken:

- Tijdens de eerste 6 weken na bevalling/geboorte
- Indien bij een traditioneel pessarium tot nu toe de maat 85 mm en groter of 60 mm of kleiner werd gebruikt

Vraag uw arts/verloskundige indien:

- als u problemen heeft om het **Caya**[®] pessarium in de goede positie te krijgen (tussen schedegewef en schaambeentjes) (zelden)
- u vaginale geneesmiddelen gebruikt (zelden)
- u aanleg hebt voor veelvuldige urineweginfecties (zelden)
- u een operatie aan het onderlijf/de schede hebt ondergaan (zeer zelden)
- u ooit een Toxic Shock Syndrome had (zeer zelden)

Raadpleeg bij alle andere medische vragen uw arts.

AANWIJZING: Indien u het **Caya**[®] pessarium een keer hebt vergeten in te brengen, dus onbeschermd geslachtsgemeenschap had, neem dan direct contact op met uw arts om te spreken over een noodanticonceptie („morning-afterpil“).

Informatie in Nederland en België:

Tel: +31 24 6455411

www.caya.eu

Technische gegevens

Materiaal:

medische silicone, nylon

Inhoud:

- een **Caya**[®] pessarium
- gebruiksaanwijzing + dvd
- bewaardoosje

De vorm en veiligheid van het **Caya**[®] pessarium zijn tijdens jarenlang en intensief wetenschappelijk onderzoek in de VS en mondiale, industrieonafhankelijke onderzoeken ontwikkeld.

AANWIJZING: Afhankelijk van de productie kunnen bij het membraan van siliconen geringe schommelingen van het kleurverloop optreden. Dit heeft geen invloed op de kwaliteit en op de gebruiksveiligheid van het product.

Veel gestelde vragen

Hoe veilig is het **Caya**[®] pessarium?

Geen enkel voorbehoedmiddel kan 100% veiligheid garanderen tegen ongewenste zwangerschap. Het **Caya**[®] pessarium is net zo veilig als een klassiek pessarium. Hoe vaker u het **Caya**[®] pessarium gebruikt, des te zelfverzekerder wordt u in de omgang met dit voorbehoedmiddel en des te meer veiligheid biedt deze methode u.

Hoe weet ik of **Caya**[®] juist is ingebracht en past?

Voel met uw langste vinger (meestal de middelvinger) of het pessarium goed zit: Controleer of het membraan de baarmoedermond bedekt en of de vingergreep goed achter uw schaambeentjes ligt. Als dit allebei het geval is, dan bent u goed en veilig beschermd.

Hoe lang kan ik het **Caya**[®] pessarium gebruiken?

Het **Caya**[®] pessarium mag na het eerste gebruik niet langer dan 2 jaar worden gebruikt.

Waarom moet het **Caya**[®] pessarium 6 uur na de geslachtsgemeenschap in de schede blijven zitten?

Zaadcellen zijn na deze tijd niet meer actief. Deze 6 uur zijn voor uw veiligheid, om niet ongewenst zwanger te worden.

Waarom mag ik **Caya**[®] niet langer dan 24 uur ononderbroken gebruiken?

Meer dan 24 uur ononderbroken gebruik van het **Caya**[®] pessarium kan de groei van bacteriën in de schede bevorderen. Deze bacteriën kunnen leiden tot het Toxic Shock Syndrome.

Wat moet ik doen, wanneer ik toch eens vergeten ben **Caya®** binnen 24 uur te verwijderen?

Verwijder **Caya®** en bezoek uw arts om u te laten onderzoeken.

Kan ik met het **Caya® pessarium** meerdere keren achter elkaar geslachtsge-meenschap hebben?

Ja, uw **Caya®** blijft goed zitten, maar u moet met behulp van de applicator extra zaaddodende gel in de vagina inbrengen.

Kan het **Caya® pessarium** ook tijdens de menstruatie worden gebruikt?

In principe is dat mogelijk.

Hoe moet ik mij gedragen bij een vaginale infectie?

Bij een vaginale infectie (bijv. schimmels) moet u voor de behandeling contact opnemen met uw arts. Gebruik in de periode van de behandeling condooms en **GEEN** pessarium. Na voltooiing van de behandeling moet u voor uw eigen veiligheid een nieuw **Caya®** pessarium kopen en gebruiken.

Kan ik glijmiddel samen met het **Caya® pessarium** gebruiken?

Het gebruik van glijmiddelen op water-basis (bijv. Sylk) heeft geen invloed op het gebruik en de veiligheid van **Caya®**.

Zou de partner het **Caya® pessarium** kunnen voelen?

Dat is zeer onwaarschijnlijk. Sporadisch zou hij eventueel de rand van het pessarium kunnen voelen.

Heeft het **Caya® pessarium** invloed op mijn seksueel gevoel?

Nee, het **Caya® pessarium** heeft geen invloed op libido, omdat het geen hormonen bevat. Integendeel, met het **Caya® pessarium** vinden vele vrouwen seks weer leuker.

Wat moet ik doen, wanneer **Caya®** tijdens de geslachtsge-meenschap pijn veroorzaakt?

Controleer eerst met de vinger of **Caya®** goed zit. Indien het **Caya® pessarium** pijn blijft veroorzaken, neem dan contact op met uw arts.

Zijn er bij het gebruik van het **Caya® pessarium** beperkingen?

Nee, men hoeft juist alleen zijn gewoontes zodanig te veranderen dat men het **Caya® pessarium** altijd dan gebruikt wanneer het nodig is – bij de geslachtsge-meenschap. Hoe vaker men het **Caya® pessarium** gebruikt, des te zelfverzekerder wordt men bij het hanteren ervan.

Kan **Caya®** breken of scheuren?

Dat is nagenoeg uitgesloten. Mocht u echter na de geslachtsge-meenschap een beschadiging aan uw **Caya®** vaststellen, bezoek dan direct uw arts (binnen 5 dagen) om evt. te spreken over een noodanticonceptie („morning-afterpil“).

Hoe kan ik bij het gebruik van het **Caya® pessarium** de veiligheid positief beïnvloeden?

Belangrijk is het regelmatige gebruik van het pessarium en het gebruik van een zaaddodende gel (bijv. **Caya®** gel). Bovendien moet het pessarium altijd vóór en niet tijdens de geslachtsge-meenschap worden ingebracht.

Wat moet ik doen, wanneer **Caya®** tijdens de geslachtsge-meenschap er toch eens uitglijdt?

Breng het **Caya® pessarium** weer in, nadat u opnieuw zaaddodende gel hebt aangebracht. Indien het pessarium eruit glijdt na de zaadlozing van uw partner of u niet zeker bent van uw zaak, bezoek dan uw arts als u de „morning-afterpil“ nodig hebt.

Kan ik extra glijmiddelen bij de **Caya®** gebruiken?

Ja, maar uitsluitend in water oplosbare glijmiddelen. **Belangrijk:** gebruik geen glijmiddelen van siliconenolie. We kunnen echter geen uitspraak doen over de verenigbaarheid van glijmiddelen met **Caya®-gel** of **Contragel** groen, omdat we daarover geen gegevens hebben. Dit betekent dat een eventueel mindere werking van de zaaddodende gel niet uitgesloten kan worden. U kunt de **Caya®-gel** evenwel ook als glijmiddel gebruiken. Deze bestaat uit melkzuur en cellulose, is vrij van parabenen en benzalkoniumchloride.

Caya[®]

diaphragm gel

Zur Anwendung mit Diaphragmen (Kontrazeption)
To be used with diaphragms (contraception)
Pour utilisation avec des diaphragmes (contraception)
Per l'uso con diaframmi (contraccezione)
Wordt gebruikt in combinatie met pessaria (anticonceptie)

new!



DE Zur Anwendung mit Diaphragmen aus Naturkautschuklatex oder Silikon. Auch verträglich mit Kondomen aus Naturkautschuklatex oder Polyurethan. Wasserlöslich, geruchsneutral und farblos.

EN Gel to be used with natural latex or silicone rubber diaphragms. Also compatible with natural latex rubber or polyurethane condoms. Water soluble, limpid.

FR Pour utilisation avec des diaphragmes en latex naturel ou silicone. Egalement compatible avec des préservatifs en latex naturel ou polyuréthane. Hydrosoluble, incolore.

IT Per l'uso con diaframmi in lattice di caucciù naturale o silicone. Compatibile anche con profilattici in lattice di caucciù naturale o poliuretano. Idrosolubile, inodore e incolore.

NL Wordt gebruikt in combinatie met pessaria die zijn gemaakt van natuurlijk rubberlatex of silicone. Verder kan de gel ook worden gebruikt bij condooms van natuurlijk rubber latex of polyurethaan. In water oplosbaar, reuk en kleurloos.

PZN 02950119
EAN 4013273001250
ACL 3401551699625
Z-Index 15791998
CNK 2951168

Distributors:

Nederland:

Memidis Pharma b.v.
Postbus 211
6602 GT Wijchen

Tel: +31 24 6455 411
info@memidis.nl
www.memidis.nl

France:

BIVEA Sarl.
Av Ferdinand de Lesseps 28
F-33610 Canéjan

Tel: +33 557 26 09 00
info@bivea-medical.com
www.bivea-medical.com

Schweiz:

Inopharm GmbH
Eggweg 4
CH-3074 Muri bei Bern

Tel: +41 31 974 2434
info@inopharm.ch
www.inopharm.ch



Österreich:

Gynial GmbH
Gablenzgasse 11/III
1150 Wien

Tel: +43 1 890 14 54
service@gynial.com
www.gynial.com

Deutschland:

KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Str. 28
D-64546 Mörfelden-
Walldorf (Frankfurt)

Tel: +49 6105 20 37 20
service@medintim.de
www.caya.eu

Australia:

Medical Industries Australia
87 Mars Road
Lane Cove NSW 2066

T: +61 2 9490 6200
E: sales@medind.com.au
www.medind.com.au





KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Straße 28
64546 Moerfelden-Walldorf (Frankfurt)
Germany
Tel: +49 (0) 6105 20 37 20
www.medintim.de



<https://www.facebook.com/cayadiaphragm>



www.caya.eu

EAN 40 13273 001243
PZN 09224698
ACL 3401551699564
Z-Index 15774309
CNK 2950608

Patent number US patent # 5,771,900



0483

Medical device
Medizinprodukt
Dispositif médical
Dispositivo Medico
medisch product

Made in Germany



0°C 40°C

