

EN ES



**MED***intim*  
personal healthcare



# Caya<sup>®</sup> *contoured diaphragm*

## **Instruction manual**

**Contraceptive diaphragm**  
Natural, safe, hormone-free

## **Manual de instrucciones**

**Diafragma para  
la anticoncepción**  
Natural, seguro, sin hormonas

# 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. The shape of the **Caya®** diaphragm is designed to fit the female anatomy. One size is sufficient and fits most women.

### Your Caya® diaphragm looks like this:



- **Silicone membrane** is placed over the cervix and prevents entry of the sperm cells into the uterus
- **Flexible rim** to ensure correct position
- **Grip dimples** to facilitate vaginal insertion
- **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 positioned in the upper part of the vagina, between the pubic bone and the vaginal walls.



During and after sexual intercourse, the **Caya®** diaphragm prevents sperm cells from entering through the cervix into the uterus. This in turn prevents unwanted pregnancies.

**NOTE:** Please always use the diaphragm together with a contraceptive 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](http://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 (about a teaspoon) of contraceptive gel into the silicone membrane.



Spreading the gel around the rim facilitates insertion into the vagina. one leg elevated.



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. Can you feel the cervix through the cup? If yes, then it is in the correct position.



If you cannot feel the cervix or the Caya®, remove the diaphragm and try inserting it again.

The edge of the removal dome should be located securely and safely behind the upper part of 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).

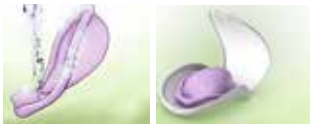
In the event of repeated intercourse, or if the Caya® diaphragm was inserted longer than 2 hours before intercourse, use a vaginal applicator to insert additional gel deep into the vagina without removing the diaphragm.



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



9. Cleaning and care of the **Caya**<sup>®</sup> diaphragm: After removing the diaphragm, clean it with water and soap and allow it to air-dry naturally. Store the **Caya**<sup>®</sup> diaphragm in the original case. This ensures protection from external influences.



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

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



## About Caya<sup>®</sup>:

**Use:** The **Caya**<sup>®</sup> contoured diaphragm is indicated for the prevention of pregnancy in women who elect to use diaphragms as a method of contraception. It is recommended for use with a contraceptive gel.

The shape and safety of the **Caya**<sup>®</sup> diaphragm were developed in an intensive research process lasting several years in the USA and in worldwide studies.

- The **Caya**<sup>®</sup> diaphragm is a birth control method a woman puts in her vagina before she has sex.
- **Caya**<sup>®</sup> covers the cervix (the opening to the uterus). The **Caya**<sup>®</sup> diaphragm used with a contraceptive gel helps block sperm and helps keep the woman from getting pregnant.
- One size fits most women.
- Wait to remove **Caya**<sup>®</sup> at least six hours after intercourse.
- Never leave in the vagina for longer than 24 hours without interruption.

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

## Information

Toll free phone  
**800-850-1657**  
[www.caya.us.com](http://www.caya.us.com)

## More Information:

- About 14 out of 100 women might get pregnant in one year, if they use **Caya**<sup>®</sup> the right way every time they have sex.
- About 18 out of 100 might get pregnant in a year, if they do not use **Caya**<sup>®</sup> the right way every time they had sex.
- If you have sex 3 or more times a week, you have a higher chance of getting pregnant.
- If you are not sure that **Caya**<sup>®</sup> is a good method for you, talk with your doctor.
- You should replace **Caya**<sup>®</sup> every two years.

## Warnings – Do not use Caya® if you:

- Are within the first 6 weeks after delivery/birth.
- Previously used a conventional diaphragm of sizes smaller than 60 mm or larger than 85 mm.

## Caya® does not prevent STDs or HIV/AIDS:

- You should use a condom along with Caya® to help protect yourself from these diseases.

## Ask your healthcare provider, if:

- You have difficulty getting the Caya® diaphragm to fit in your body comfortably.
- You use treatments for vaginal infections.
- 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).

## Stop using Caya® and talk to your doctor, if:

- You or your partner get burning, itching, a rash, or other irritation of the vagina or penis.
- You or your partner have difficult or painful urination.

## 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 (within 5 days) to discuss emergency contraception ("the morning-after pill").

**Material:**  
medical grade silicone rubber, nylon

**Contents:**  
– One Caya® vaginal diaphragm  
– Instructions for use, DVD for additional information  
– Storage case

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

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

### 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?

Leaving Caya® in place for 6 hours will help ensure that sperm are inactivated by the contraceptive gel that you used with the Caya® diaphragm. This will help prevent 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 Caya® diaphragm is intended to be used for contraception. It is not intended for collection of menstrual blood.

#### 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.

#### 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.

#### 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".

#### 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 very rare. 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").

español

# Caya® *contoured diaphragm*

## Manual de instrucciones

Su diafragma Caya® es un método anticonceptivo seguro y fácil de usar. Utilícelo siempre con un gel anticonceptivo. La forma del diafragma Caya® se adapta a la anatomía femenina. Un tamaño es suficiente e idóneo para la mayoría de las mujeres.

### Así es su diafragma Caya®:

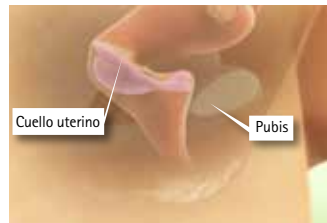


– **Membrana de silicona:** se coloca cubriendo el cuello uterino e impide la penetración de los espermatozoides en el útero

- **Borde flexible:** para asegurar una colocación correcta
- **Prominencias para el agarre:** facilitan la inserción en la vagina
- **Concavidad para la extracción:** en la parte anterior del diafragma para simplificar su extracción de la vagina

### ¿Cuál es la posición del diafragma Caya® en la vagina?

Si está correctamente colocado, el diafragma cubre por completo el cuello uterino y se encuentra situado en la cúpula vaginal, entre el pubis y las paredes vaginales.



Durante y después de las relaciones sexuales, el diafragma **Caya**<sup>®</sup> impide que el espermatozoides llegue hasta el útero a través del cuello uterino. De este modo se evitan embarazos no deseados.

**NOTA:** Utilice el diafragma siempre con un gel anticonceptivo.

Practique varias veces la colocación del diafragma **Caya**<sup>®</sup> antes de usarlo por primera vez durante las relaciones sexuales.

### Antes usar **Caya**<sup>®</sup> por primera vez:

- Tómese tiempo
- Lea atentamente el manual de instrucciones
- Si puede vea el DVD o el video en Internet, en [www.caya.eu](http://www.caya.eu)



- Localice el cuello vaginal; se siente como la punta de su nariz



- Localice también su pubis (en la vagina)

### ¿Cómo introduzco el diafragma **Caya**<sup>®</sup>?

**NOTA:** Coloque el diafragma **Caya**<sup>®</sup> antes de mantener relaciones sexuales

1. Saque el diafragma **Caya**<sup>®</sup> del envase con las manos limpias, y lávelo con agua y jabón antes de usarlo por primera vez.
2. Antes de las relaciones sexuales y de introducir el diafragma **Caya**<sup>®</sup>, aplique aproximadamente 4 ml (aprox. una cucharilla) de gel anticonceptivo en la membrana de silicona.



Extienda el gel por el borde para facilitar la introducción en la vagina.



Antes de introducir el diafragma **Caya**<sup>®</sup> en la vagina, dóblelo sosteniéndolo por las prominencias para el agarre.

**NOTA:** Si ha introducido el diafragma más de 2 horas antes de las relaciones sexuales, es necesario que aplique más gel anticonceptivo.

3. Elija una postura que le resulte cómoda: de cuclillas, tumbada o de pie con una pierna levantada.



4. Sostenga el diafragma **Caya**<sup>®</sup> con una mano, colocando el dedo gordo y el índice en las prominencias para el agarre. La flecha tiene que apuntar hacia su cuerpo.



5. Con la mano libre abra los labios de la vulva. Empuje el diafragma **Caya**<sup>®</sup> a lo largo de la pared vaginal posterior, hacia su espalda, hasta que el cuello vaginal se encuentre dentro de la copa.



6. Compruebe con un dedo si el cuello uterino está cubierto con la membrana del diafragma **Caya**®. ¿Puede palparlo a través de la copa? Si es así, el diafragma está correctamente colocado.



En el caso de que no haya palpado el cuello uterino o no sienta el diafragma **Caya**®, saque el diafragma e introdúzcalo de nuevo.

El borde de la concavidad para la extracción debe encontrarse correctamente colocado detrás de la parte superior del pubis.



Si ha hecho las verificaciones y el diafragma está correctamente colocado, usted está protegida de manera segura y puede mantener relaciones sexuales.

7. Después de las relaciones sexuales, el diafragma **Caya**® debe permanecer durante al menos 6 horas en la vagina. Asegúrese de que el diafragma no permanece en la vagina más de 24 horas seguidas.

**NOTA:** El diafragma **Caya**® nunca debe permanecer en la vagina más de 24 horas seguidas, porque de lo contrario podría favorecer el crecimiento de bacterias. Estas bacterias pueden causar el síndrome de choque tóxico (SCT).

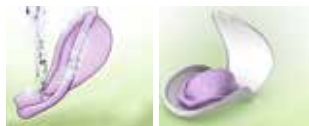
En caso de mantener nuevamente relaciones sexuales, o si ha colocado el diafragma **Caya**® hace más de 2 horas, aplique otra vez gel con un aplicador delante del diafragma colocado sin sacarlo.



8. Para sacar el diafragma, introduzca un dedo en la vagina y tire del diafragma **Caya**® mediante la concavidad para la extracción.



9. Limpieza y cuidados del diafragma **Caya**®: después de sacar el diafragma lávelo con agua y jabón y deje que se seque al aire. Guárdelo en el estuche que se incluye. De este modo está protegido contra las influencias externas.



El diafragma **Caya**® es reutilizable. Puede usarlo durante dos años a partir del primer uso.

10. Antes de utilizar su diafragma **Caya**® compruebe que no tiene agujeros ni grietas. Asegúrese de no dañarlo con las uñas.





## Acerca de Caya®:

**Uso:** El diafragma conformado **Caya®** está indicado para la prevención de embarazos no deseados en mujeres que han elegido el uso de diafragmas como método anticonceptivo. Se recomienda usarlo con un gel anticonceptivo.

La forma y la seguridad del diafragma **Caya®** son el resultado de un intenso proceso investigador de varios años en EE. UU. y en estudios realizados a nivel mundial.

- El diafragma **Caya®** es un método de control de la natalidad que una mujer introduce en su vagina antes de mantener relaciones sexuales.
- **Caya®** cubre el cuello uterino (la apertura del útero). Combinado con un gel anticonceptivo, el diafragma **Caya®** ayuda a bloquear el esperma y ofrece una protección segura a las mujeres frente al embarazo.
- Un tamaño es idóneo para la mayoría de las mujeres.

- Sacar el diafragma **Caya®** transcurridas al menos seis horas después de las relaciones sexuales.
- No dejar el diafragma en la vagina durante más de 24 horas seguidas.

**NOTA:** Guarde siempre el diafragma **Caya®** en el estuche original y alejado del alcance de los niños.

## Información

**800-850-1657**

**www.caya.us.com**

## Información adicional:

- Aprox. 14 de cada 100 mujeres se pueden quedar embarazadas en un año si usan **Caya®** correctamente cada vez que mantienen relaciones sexuales.
- Aprox. 18 de cada 100 mujeres se pueden quedar embarazadas en un año si no usan **Caya®** correctamente cada vez que mantienen relaciones sexuales.
- Si usted tiene relaciones sexuales 3 veces o más a la semana, sus probabilidades de quedarse embarazada son mayores.
- Si no está segura acerca de la idoneidad de **Caya®** para usted, consulte a su médico.
- Sustituya su diafragma **Caya®** cada dos años.

## Advertencias – No use Caya® si usted:

- se encuentra en las primeras 6 semanas después del parto/nacimiento.
- ha utilizado anteriormente un diafragma convencional de un tamaño inferior a 60 mm o superior a 85 mm.

## Caya® no protege de enfermedades de transmisión sexual ni de VIH/SIDA:

- Utilice un preservativo junto con el diafragma **Caya®** para protegerse de estas enfermedades.

## Consulte a su médico si:

- tiene dificultades para colocar el diafragma **Caya®** en la posición correcta.
- utiliza tratamientos contra infecciones vaginales.
- si tiene propensión a padecer infecciones del tracto urinario (raro).
- si se ha sometido a una intervención abdominal/vaginal (muy raro).
- si ha sufrido alguna vez el síndrome de choque tóxico (muy raro).

## Interrumpa el uso del diafragma Caya® y consulte a su médico si:

- usted o su pareja experimentan ardor, prurito, una erupción cutánea u otro tipo de irritación en la vagina o el pene.
- usted o su pareja tienen dificultades o dolores en la micción.

Consulte a su médico para cualquier otra pregunta médica.

**NOTA:** Si ha olvidado usar el diafragma **Caya®** y ha mantenido relaciones sexuales sin protección, dirijase inmediatamente a su médico (en los siguientes 5 días) para considerar la administración de un anticonceptivo de urgencia (la «pildora del día después»).

**Material:**  
silicona sanitaria, nailon

**Contenido:**  
- un diafragma vaginal **Caya®**  
- manual de instrucciones, DVD con información adicional  
- estuche para guardar el diafragma

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuál es la fiabilidad del diafragma Caya®?

Ningún método anticonceptivo puede garantizar un 100% de protección frente a embarazos no deseados. El diafragma Caya® es igual de seguro que el diafragma clásico, y cuanto más lo utilice más segura se sentirá con su manipulación y mayor será la protección que le ofrezca.

### ¿Cómo puedo incrementar la seguridad durante el uso del diafragma Caya®?

El uso habitual del diafragma Caya® y el empleo de un gel anticonceptivo son medidas importantes para asegurar la seguridad. Además, el diafragma se debe colocar siempre antes de las relaciones sexuales, y no durante ellas.

### ¿Cómo sé si el diafragma Caya® está bien colocado y se ajusta correctamente?

Palpe el diafragma con el dedo más largo (normalmente el dedo corazón) para verificar si está en la posición correcta: compruebe si la membrana cubre el cuello uterino y si la concavidad para extraer el diafragma está detrás del pubis. Si es así, usted está bien protegida.

### ¿Cuánto tiempo puedo utilizar el diafragma Caya®?

El diafragma Caya® no debe utilizarse durante más de 2 años a partir de su primer uso.

### ¿Por qué el diafragma Caya® debe permanecer en la vagina durante 6 horas después de mantener relaciones sexuales?

Si deja el diafragma Caya® en la vagina durante 6 horas se asegura de que los espermatozoides han sido inactivados por el gel anticonceptivo que ha usado con el diafragma. Esto le ayudará a evitar embarazos no deseados.

### ¿Por qué no se debe usar el diafragma Caya® durante más de 24 horas seguidas?

El uso ininterrumpido del diafragma Caya® durante más de 24 horas puede favorecer el crecimiento de bacterias en la vagina. Estas bacterias pueden causar el síndrome de choque tóxico (SCT).

### ¿Qué debo hacer si he olvidado sacar el diafragma Caya® transcurridas más de 24 horas?

Saque el diafragma Caya® y acuda a la consulta de su médico para que le explore.

### ¿Puedo mantener relaciones sexuales repetidamente con el diafragma Caya®?

Sí, el diafragma Caya® permanece en la misma posición, pero debe aplicar más gel anticonceptivo con la ayuda de un aplicador. Los aplicadores para gel anticonceptivo se venden en la farmacia.

### ¿Se puede usar el diafragma Caya® durante la menstruación?

El diafragma Caya® está previsto como método anticonceptivo, no para recoger el flujo menstrual.

### ¿Qué debo hacer en caso de infección vaginal?

En caso de infección vaginal (p. ej. hongos) acuda a la consulta de su médico. Durante el tratamiento de la infección use preservativos, NO un diafragma. Al finalizar el tratamiento le recomendamos que, por su propia seguridad, compre y utilice un diafragma Caya® nuevo.

### ¿Puede sentir mi pareja el diafragma Caya®?

Es muy improbable. En casos poco habituales puede sentir el borde del diafragma.

### ¿Afecta el diafragma Caya® a mi libido?

No, el diafragma Caya® no afecta al deseo sexual porque no contiene hormonas.

### ¿Qué debo hacer si Caya® me produce dolor durante las relaciones sexuales?

Compruebe en primer lugar con el dedo si el diafragma Caya® está en la posición correcta. Si le sigue causando dolor, consulte a su médico.

### ¿Qué debo hacer si el diafragma Caya® se sale durante las relaciones sexuales?

Introdúzcalo de nuevo después de aplicar otra vez gel anticonceptivo. Si el diafragma se sale después de la eyaculación de su pareja, o si no se siente segura, diríjase a su médico para considerar la administración de la «píldora del día después».

### ¿Hay limitaciones en el uso del diafragma Caya®?

No, el único hábito nuevo es usar siempre el diafragma Caya® cuando vaya a mantener relaciones sexuales. Cuanto más utilice el diafragma, más sencilla le resultará su manipulación.

### ¿El diafragma Caya® se puede romper o agrietar?

Es prácticamente imposible. Si, aun así, después de mantener relaciones sexuales observa daños en el diafragma, diríjase inmediatamente a su médico (en los siguientes 5 días) para considerar la administración de un anticonceptivo de urgencia (la «píldora del día después»).



**MEDintim**  
*personal healthcare*



[www.caya.us.com](http://www.caya.us.com)



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



**Distributor:**  
HPSRx Enterprises Inc  
1640 Roanoke Blvd  
Salem, VA 24153  
Toll Free Phone 800-850-1657  
[www.hpsrx.com](http://www.hpsrx.com)  
[www.caya.us.com](http://www.caya.us.com)

Patent number  
US patent # 5,771,900

**CE** Medical device  
Producto sanitario

0483

Made in Germany



0°C



**Rx**only