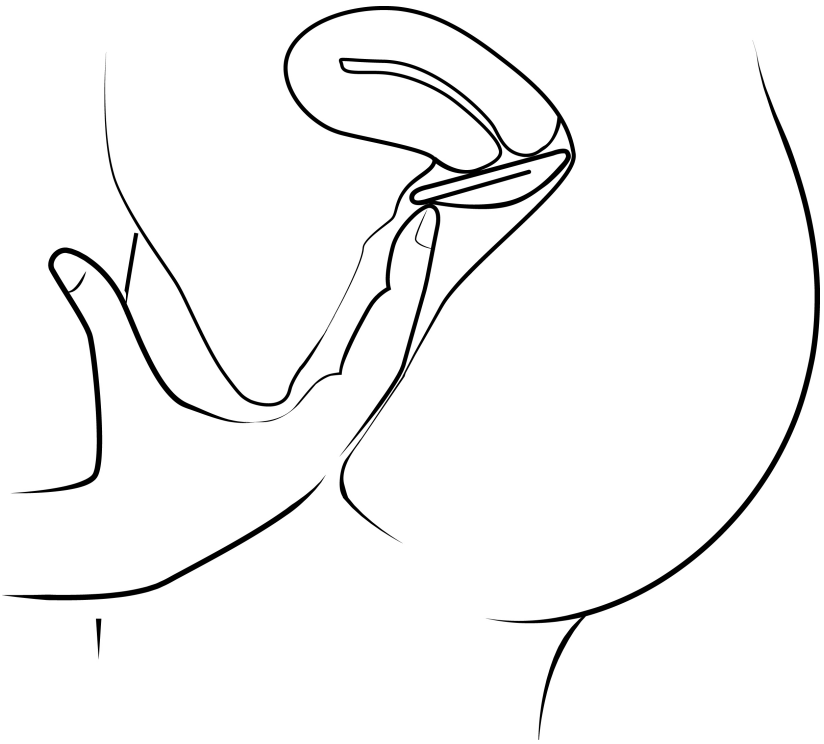
Français : https://sexandfacts.ch/fr/

Das Diaphragma (Scheidenpessar) / Le diaphragme

Le diaphragme

Le diaphragme se présente sous la forme d’une demi-sphère en caoutchouc ou en silicone montée sur un anneau flexible. Le diaphragme recouvre entièrement le col de l’utérus.



- Le diaphragme agit comme une **barrière mécanique** en recouvrant le col de l’utérus. Il empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l’utérus.
- Il doit obligatoirement être utilisé avec un spermicide.
- **L’action chimique du spermicide** détruit les spermatozoïdes et augmente l’efficacité de la méthode.

Son efficacité dépend du respect des consignes d’emploi.

Utilisation

- L’utilisation du diaphragme demande un apprentissage.
- **La taille du diaphragme** doit être adaptée et sera déterminée par le médecin.
- Après avoir enduit le diaphragme de spermicide, la femme l’introduit elle-même dans son vagin,

avant chaque rapport sexuel.
- Pour contrôler la mise en place, vérifier avec le doigt que le col est bien recouvert par le diaphragme.
- Le diaphragme doit rester en place dans le vagin **au minimum 8 heures après le rapport sexuel, mais pas plus de 24 heures**.
- En cas de rapports sexuels successifs, il faut rajouter une dose de spermicide sans retirer le diaphragme; de même s'il a été introduit plus de 2 heures avant le rapport sexuel.
- Pour enlever le diaphragme, placer un doigt sous l'anneau, à l'entrée du vagin et tirer.
- Il doit être rincé à l'eau tiède, séché et conservé dans sa boîte.
- **Attention!** Le spermicide au benzalkonium perd de son efficacité au contact du savon. Se référer à la notice du spermicide et/ou à la fiche «Le spermicide au benzalkonium».

Sachez encore que…

… suite à un accouchement ou une modification importante du poids, la taille du diaphragme doit être vérifiée et réadaptée si nécessaire.

… il faut faire contrôler le diaphragme par le médecin à chaque consultation gynécologique annuelle.

… il existe aussi des **capes cervicales**, de plus petite dimension que le diaphragme, qui recouvrent le col de l'utérus. Leur action est identique à celle du diaphragme.

Bon à savoir

- La meilleure façon de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible est d'appliquer les règles du safer sex. Cela veut dire :
  1. Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration vaginale ou anale.
  2. Pour obtenir des conseils adaptés à votre cas personnel, faites le safer sex check sur lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Français : https://sexandfacts.ch/fr/la-contraception/le-diaphragme