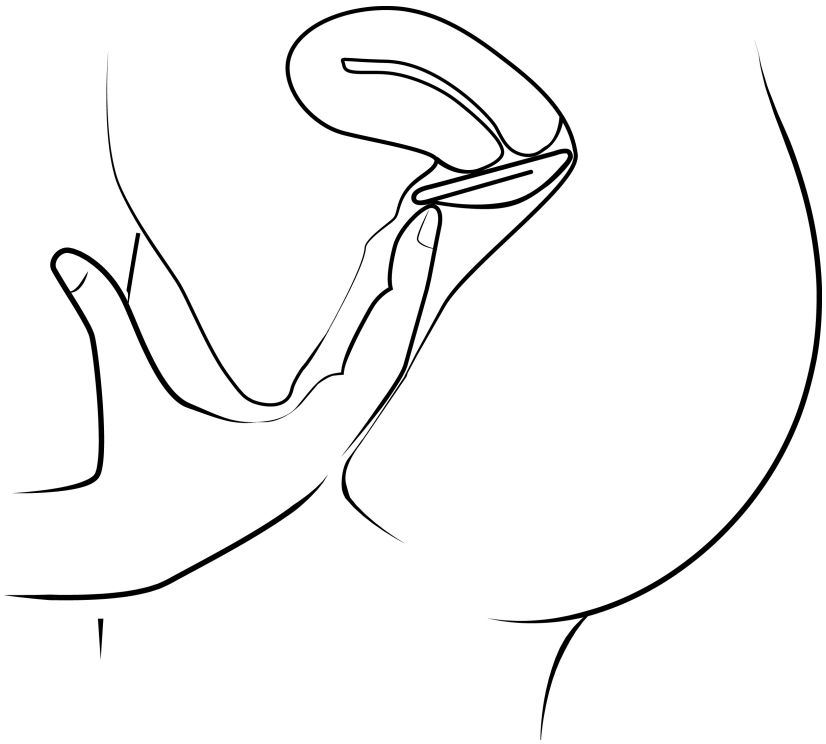
Italiano : https://sexandfacts.ch/it/

Das Diaphragma (Scheidenpessar) / Le diaphragme

Il diaframma

Il diaframma è un cappuccio di gomma o di silicone, montato su un anello flessibile da inserire in vagina. Il diaframma ricopre completamente il collo dell'utero.



- Il diaframma agisce come una **barriera meccanica** ricoprendo il collo dell’utero. Impedisce agli spermatozoi di penetrare nell’utero.
- Deve sempre essere utilizzato con una crema o gel spermicida.
- **L’azione chimica dello spermicida** distrugge gli spermatozoi e aumenta l’efficacia del metodo.

La sua efficacia dipende da un uso corretto.

Modo d’uso

La donna deve imparare ad utilizzare correttamente il diaframma.

- **La misura del diaframma** è personale e sarà il medico a stabilirla.
- Dopo averlo spalmato di crema o gel spermicida, va introdotto in vagina **prima di ogni rapporto**

sessuale.
- Per controllare che la posizione sia corretta, verificare con un dito che il diaframma ricopra il collo dell'utero.
- **Dopo un rapporto sessuale**, il diaframma deve restare nella vagina **almeno 8 ore, ma non più di 24**.
- In caso di rapporti sessuali successivi, aggiungere una dose di spermicida senza togliere il diaframma; bisognerà aggiungere crema spermicida anche quando il diaframma è stato introdotto più di 2 ore prima del rapporto sessuale.
- Per rimuovere il diaframma, introdurre un dito sotto l'anello, all'entrata della vagina, e tirare.
- Il diaframma deve essere lavato con acqua tiepida, asciugato bene e conservato nell'apposito contenitore.
- **Attenzione!** Lo spermicida al benzalconio perde la sua efficacia a contatto con il sapone: vedi la scheda "Lo spermicida al benzalconio".

Utile a sapere

…dopo un parto o un cambiamento importante di peso, la misura del diaframma deve essere verificata e, se necessario, modificata.

…ad ogni controllo ginecologico annuale, far verificare il diaframma dal medico.

…esistono anche dei **cappucci cervicali**, più piccoli del diaframma, che ricoprono solo il collo dell'utero. La loro azione è identica a quella del diaframma.

Buono a sapersi

- Il modo migliore per proteggersi dall'HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili è il rispetto delle regole del safer sex. Questo vuol dire:
  1. Usare sempre il preservativo (maschile o femminile) per i rapporti sessuali con penetrazione vaginale o anale.
  2. Per ottenere delle raccomandazioni adattate alla propria situazione personale, svolgere il *safer sex check* su lovelife.ch.

2018, SALUTE SESSUALE SVIZZERA, Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Italiano : https://sexandfacts.ch/it/la-contraccezione/il-diaframma