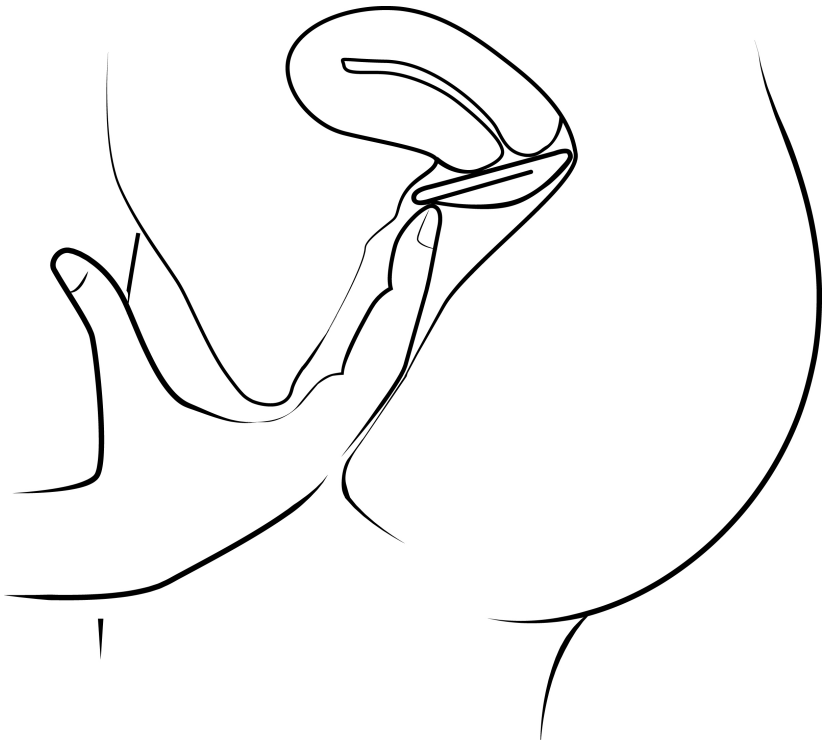
Português : https://sexandfacts.ch/pt/

Das Diaphragma (Scheidenpessar) / Le diaphragme

O diafragma

O diafragma tem a forma de uma meia esfera de borracha ou de silicone que tem um anel flexível à volta. O diafragma age como uma barreira mecânica, tapando o colo do útero.



- O diafragma age como uma **barreira mecânica**, tapando o colo do útero. Impede os espermatozóides de penetrar no útero.
- Deve obrigatoriamente ser utilizado com um espermicida.
- **A ação química do espermicida** destrói os espermatozóides e aumenta a eficácia do método.

A sua eficácia aumenta com a obeservação correcta das indicações de utilização.

Utilização

A utilização do diafragma requer um período de treinamento.

- O tamanho do diafragma deve ser adaptado e será determinado pelo médico.
- Depois de ter posto o espermicida no diafragma, é a mulher que o introduz na sua própria vagina,

antes de cada relação sexual.
- Para controlar se está bem colocado, verifique com o dedo se o colo do útero está bem tapado pelo diafragma.
- O diafragma deve ficar na vagina no mínimo 8 horas depois de cada relação sexual, mas não mais de 24 horas.
- No caso de relações sexuais sucessivas, é preciso acrescentar uma dose de espermicida sem retirar o diafragma; este procedimento deverá também ser feito se o diafragma foi introduzido mais de 2 horas antes da relação sexual.
- Para retirar o diafragma, colocar um dedo por baixo do anel, na entrada da vagina, e puxar.
- O diafragma deve ser enxaguado com água morna, seco e conservado na própria caixa.
- Atenção! O creme espermicida com benzalkonium perde a sua eficácia se entrar em contacto com sabão. Ler o papel das indicações do espermicida e/ou a ficha «O espermicida com benzalkonium».

Saiba ainda que

... depois de um parto ou de uma modificação importante de peso, o tamanho do diafragma deve ser verificado e, se necessário, adaptado.

... é necessário que o médico controle o diafragma em cada consulta ginecológica anual.

... existem também capas cervicais, menores que os diafragmas, que cobrem o colo do útero. A sua ação é idêntica à do diafragma.

Importante saber

- A melhor proteção contra a infeção do VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis é a prática do sexo seguro, ou seja:
  1. Durante as relações sexuais com penetração vaginal ou anal, usar sempre preservativo masculino ou feminino.
  2. Para mais recomendações e recomendações personalizadas, consulte o Safer Sex Check em 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

Português : https://sexandfacts.ch/pt/a-contracepcao/o-diafragma