

Souvenez-vous,
le diaphragme
**ne vous protège
pas des infections
sexuellement
transmissibles ou
du VIH.** Utilisez
toujours des
préservatifs pour
vous protéger !



COMMENT LE DIAPHRAGME FONCTIONNE-T-IL ?

- Le diaphragme est une coupelle en silicone qui recouvre le col de l'utérus. Il un spermicide (un gel ou une crème qui neutralise les spermatozoïdes). Sans sperme, une grossesse est impossible.
- Aucun moyen de contraception n'est efficace à 100 %. Le diaphragme est efficace à 83 %.

QUAND UTILISER LE DIAPHRAGME ?

- Utilisez le diaphragme avec un spermicide à chaque rapport sexuel.
- Si vous avez une infection vaginale, **le diaphragme est déconseillé. Utilisez des préservatifs à la place**, jusqu'à ce que l'infection disparaisse.

COMMENT UTILISER LE DIAPHRAGME ?

- Demandez à votre médecin de vous prescrire un diaphragme Milex® à la bonne taille pour vous, ou le diaphragme Caya® qui lui, n'existe que dans une seule taille.
- Insérez le diaphragme dans votre vagin jusqu'à six heures avant le rapport sexuel.
- Puis retirez le, six à douze heures après le rapport sexuel. Le diaphragme ne peut être gardé pendant plus de 24 heures.

COMMENT INSÉRER LE DIAPHRAGME ?



Reproduit avec l'autorisation de Planned Parenthood® Federation of America, Inc.
© 2011 PPFA. Tous droits réservés.

- Placez environ une cuillère à soupe de spermicide dans la coupelle ainsi qu'au bord du diaphragme. [Schéma 1]
- Trouvez une position confortable (par exemple : couchée ou debout avec un pied sur une chaise).
- D'une main, pliez le diaphragme en deux avec le spermicide à l'intérieur du pli. Avec l'autre main, ouvrez votre vagin. [Schéma 2]
- Insérez le diaphragme dans votre vagin. Avec un doigt, poussez le diaphragme aussi loin que possible. Vous devriez sentir le col de l'utérus (au toucher, il ressemble au bout de votre nez) au travers du diaphragme. Si vous ne sentez pas votre col de l'utérus, retirez le diaphragme, mettez plus de spermicide dans la coupelle et réinsérez-le. [Schéma 3]
- Si vous avez de nouveau des rapports sexuels dans les 6 heures, laissez le diaphragme en place. Rajoutez plus de spermicide dans votre vagin à l'aide d'un applicateur ou avec vos doigts.

suite au verso →

COMMENT RETIRER LE DIAPHRAGME ?

- Attrapez le bord du diaphragme avec un doigt et retirez-le. Veillez à ne pas le percer.
- Lavez le diaphragme avec de l'eau et du savon doux et laissez-le sécher à l'air libre. Assurez-vous que votre diaphragme n'est pas troué. S'il l'est, contactez votre médecin.

COMMENT CONSERVER LE DIAPHRAGME ?

- Conservez le diaphragme dans un récipient rangé dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière du soleil.

COMBIEN DE TEMPS LE DIAPHRAGME EST-IL UTILISABLE ?

- Votre diaphragme est utilisable pendant un à deux ans.

QUE FAIRE SI J'AI ARRÊTÉ D'UTILISER LE DIAPHRAGME ET QUE J'AI EU DES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS ?

- Pour éviter toute grossesse, prenez immédiatement une contraception d'urgence (CU). La CU prise dans les cinq jours suivant un rapport sexuel peut empêcher une grossesse. Plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne.

COMMENT LE DIAPHRAGME M'AIDE-T-IL ?

- Il est facile à transporter.
- Il ne diminue pas le plaisir sexuel.
- Vous pouvez l'utiliser pendant l'allaitement.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR EN UTILISANT LE DIAPHRAGME ?

- La plupart des gens et leurs partenaires ne sentent pas le diaphragme pendant les rapports sexuels.
- Certaines personnes peuvent contracter des infections de la vessie après son utilisation.
- D'autres peuvent être allergiques au diaphragme ou au spermicide.

LE DIAPHRAGME COMPORTE-T-IL DES RISQUES ?

- Le diaphragme est un moyen de contraception sûr et efficace. Les problèmes graves sont très rares.
- Il doit être utilisé avec un spermicide. Les spermicides contiennent un produit chimique (nonoxynol-9) qui peut augmenter votre risque de contracter le VIH si vous l'utilisez souvent.
- Si vous présentez l'un des symptômes suivants, consultez votre médecin :
 - Brûlures lors de la miction
 - Démangeaisons vaginales ou pertes inhabituelles
 - Forte fièvre

