



### 3.3. Diafragma



#### ¿Qué es? Zer da?

Es un disco flexible de silicona, que se coloca en el interior de la vagina, recubriendo el cuello de útero.

Silikonazko diskotxo malgua da, emakumeak bere baginaren barrenaldean paratzen duena, umetokiaren lepoa estaliz.



#### Ventajas Abantailak

Puede utilizarse en más de una ocasión hasta que se caduca. Es reutilizable.

Behin eta berriz erabil daiteke, iraungi arte. Berrerabilgarria da.



#### ¿Cómo utilizarlo? Nola erabili behar da?

Es muy importante que antes de usar el diafragma compruebes que éste se encuentra en buen estado y no esté caducado.

Flexionar los extremos del diafragma, introducirlo profundamente en la vagina.

**Debe asociarse siempre con crema espermicida.**

Es necesario comprobar que recubre el cuello del útero y queda ajustado.

Se coloca antes de cada coito vaginal y es necesario mantenerlo puesto un mínimo de 6 horas después.

Después de su uso, lavarlo con agua y jabón neutro. Secarlo y guardarlo en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.

Oso garrantzitsua da diafragma erabili aurretik egiaztatzea egoera onean dagoela eta ez iraungita.

Diafragmaren ertzak tolestu eta sartu baginan, sakon.

**Krema espermizidekin erabili behar da beti.**

Umetokiaren lepoa estaltzen duela eta ondo egokitzen dela egiaztatu behar da.

Koito baginal bakoitzaren aurretik jarri behar da, eta koito baginalaren ondoren gutxienez 6 orduz eduki behar da jarrita.

Erabili eta gero, garbitu ura eta xaboi neutroa erabiliz. Lehortu eta gorde toki fresko, idor eta argirik gabeko batean.

#### Ten en cuenta que... Kontuan izan...

- Es necesario que permanezca hasta unas horas después de la última práctica coital vaginal. Si se va a producir un nuevo coito vaginal, es necesario añadir nuevamente crema espermicida.
- Este método no es recomendable en caso de descenso del suelo pélvico y útero (prolapso).

#### No previene de infecciones de transmisión sexual.

- Azken koito baginalaren ondoren ordu batzuetan jarrita eduki behar da. Beste koito baginal bat etorriko bada, krema espermizida erantsi berriro.
- Metodo hau ez da gomendagarria umetokia eta zoru pelbikoa jaitsiz gero (prolapsoa).

#### Sexu transmisiozko infekzioak ez ditu saihesten.

Con la práctica, tu confianza en el uso de estos métodos mejorará y facilitará el conocimiento de tu genitalidad. En el caso de los preservativos puedes probar tallas, formas y marcas diferentes también colores, sabores..., así como diferentes lubricantes para descubrir los que mejor te vayan o más guste.

Praktikatuz, metodo hauen erabileran duzun konfiantza hobetu eginen da, eta zure genitalak ezagutzea ere erraztuko dizu. Presebatiboen neurri, forma eta marka ezberdinak probatzen ahal dituzu (baita, esaterako; kolore eta zaporeak ere); lubrifikatzaile desberdinak ere bai, zuretzat egokiena zein den ikusteko.