

# Mètodes barrera. Preservatiu femení i diafragma

## Què és el preservatiu i per a què serveix?

És una funda de plàstic en forma de sac que s'adapta al penis (en el cas del preservatiu masculí) o a la vagina (en el cas del preservatiu femení). Es col·loca abans de tenir relacions sexuals per evitar el contacte directe dels fluids sexuals.

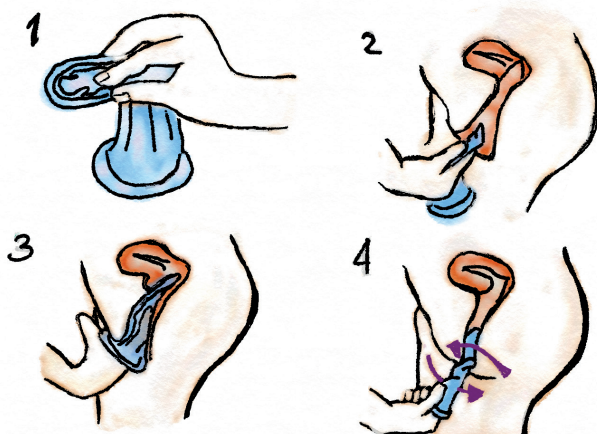
El preservatiu és l'**únic mètode que evita tant l'embaràs no desitjat com el contagi de malalties de transmissió sexual**: hepatitis, sífilis, gonorrea, clamídia i sida, entre d'altres. També protegeix del virus del papil·loma humà i, per tant, del càncer de cèrvix. És el mètode més recomanable.

## És efectiu?

Té una efectivitat del 99%. S'ha de mantenir en un lloc fred i sec, evitar sotmetre'l a massa pressions i comprovar la data de caducitat abans de fer-lo servir.

## Preservatiu femení. Com es col·loca?

S'ha d'obrir l'embolcall amb cura de no punxar el plàstic. S'agafen l'anella externa i la interna i s'introdueix empenyent-lo fins al fons de la



vagina. Es col·loca de forma horitzontal, perquè cobreixi la part del coll de l'úter. Després es desenrotlla fins que l'anella externa queda a l'alçada dels llavis. Per retirar-lo, cal agafar l'anella externa i estirar amb cura, comprovar que no estigui trencat, fer-hi un nus i llençar-lo. A cada coït se n'utilitza un de nou.

## Diafragma. Què és?

El diafragma és un mètode barrera reutilitzable. Consisteix en una membrana de plàstic al voltant d'una anella que s'introdueix a dins de la vagina, empenyent-la fins al fons, de manera que cobreixi el coll de l'úter.

Cal utilitzar crema espermicida sempre, en cada relació que es manté. Sense la crema, el sistema no és efectiu.

Es pot col·locar des de 2h abans de la relació sexual. Perquè sigui efectiu, cal mantenir-lo posat un mínim de 6 a 8 h després de la relació, amb l'espermicida. Es pot portar fins a 24 hores després. Un cop retirat, es renta i es pot guardar a l'envàs. No protegeix de les infeccions de transmissió sexual.