

Diafragma je gumijasta opna, ki jo ženska vstavi v vagino, tako da diafragma prekrije maternični vrat in prepreči semenski tekočini vstop v maternico. Obstajajo različne velikosti in primerno velikost izbere ginekolog po pregledu. Diafragma se uporablja v kombinaciji s spermicidi, ki se nanesejo na diafragma (notranja in zunanja stran) približno dve uri pred spolnim odnosom.

Prednosti diafragme:

- Je varna in ne povzroča nobenih hormonskih stranskih učinkov (ne vsebuje hormonov)
- Lahko se jo vstavi nekaj ur pred spolnim odnosom
- Le 6% parov, ki to metodo eno leto uporabljajo, zanosi.
- Ob uporabi diafragme lahko penis med spolnim odnosom vstane v vagini tudi po izlivu semenske tekočine
- Spolni odnos med menstruacijo je bolj prijeten, saj diafragma zadrži menstruacijski izloček
- Uporabna več let

Slabosti diafragme:

- Z diafragmo moraš uporabiti spermicide, ki jih naneseš na obe strani diafragme
- Uporaba diafragme poveča možnost urino-genitalnih infekcij
- Nekatere ženske težko pravilno vstavijo diafragma
- Med spreminjanjem položajev med spolnim odnosom se lahko diafragma izmuzne iz pravilnega položaja
- Po spolnem odnosu mora diafragma ostati v vagini vsaj še šest ur
- Potrebno jo je oprati s toplo vodo in z milom, ter zaščititi pred mehanskimi vplivi in izsušitvijo
- Velikost diafragme mora določiti ginekolog
- Pred vstavitvijo diafragme si je potrebno umiti roke z milom in vodo
- Zaenkrat se je ne dobi v Sloveniji