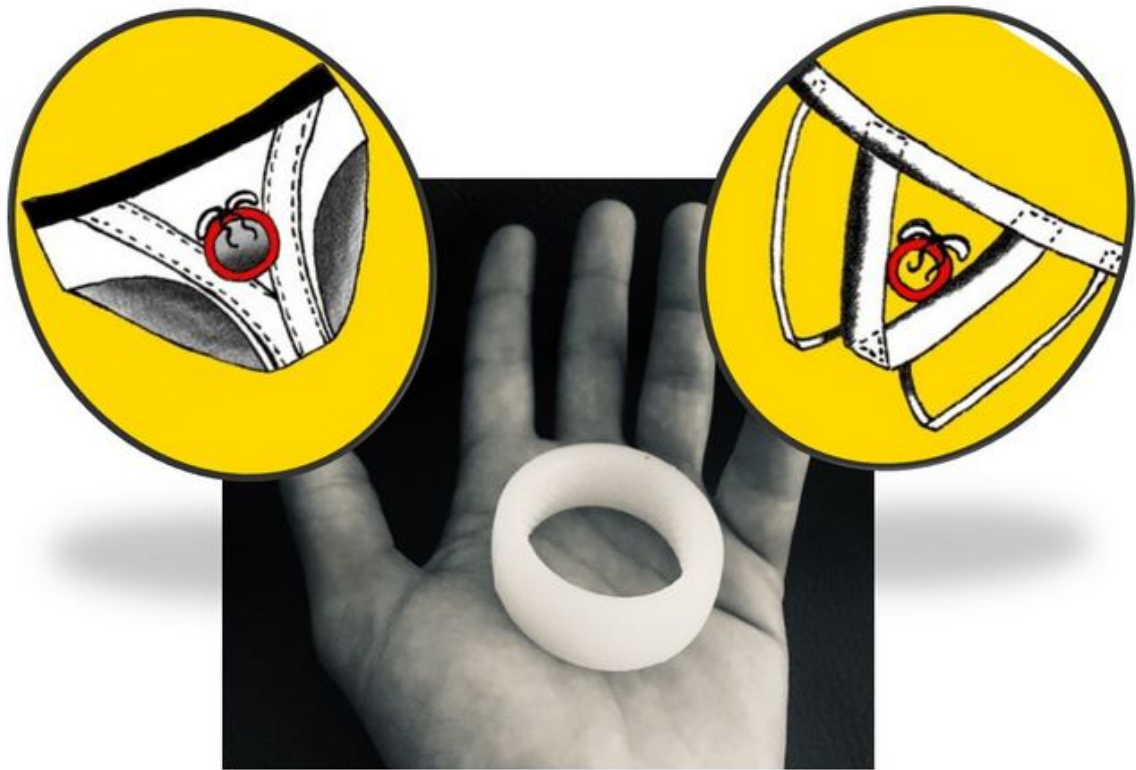



Contraception masculine thermique

 Alice Martin-Demolon



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Contraception_masculine_thermique

Dernière modification le 30/01/2023

 Difficulté **Moyen**

 Durée **1 heure(s)**

 Coût **0 EUR (€)**

Description

Un moyen peu cher voire 100% récup qui, avec le suivi d'un médecin, peut permettre aux hommes / personnes produisant des spermatozoïdes de contrôler leur fertilité de manière naturelle, sans hormone ni équipement électrique. En suivant le protocole du Dr. Mieusset du CHU de Toulouse l'indice d'efficacité de contraception est plus haut que la pilule féminine. Voici 4 exemples de modèles thermiques naturels (chaleur du corps) ainsi qu'un lien vers un slip chauffant électrique.

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - Le consentement contraceptif

Étape 2 - Explication du protocole médical d'après Maxime Labrit illustrée par Bobika

Étape zéro : information sur la spermatogénèse

Première étape : avant de commencer prendre rendez-vous avec son médecin traitant

Deuxième étape : commencer le protocole de la méthode thermique

Troisième étape : faire régulièrement des spermogrammes

Pourquoi 15h par jour?

En cas d'oubli

Quatrième étape : arrêter la méthode de contraception thermique

Étape 3 - Mettre les testicules en position haute

Étape 4 - Modèle A : Le slip Remonte Couille Toulousain

Étape 5 - Modèle B : Le jock-strap

Étape 6 - Modèle C : DIY avec soutien-gorge

Étape 7 - Modèle D : L'andro-switch

Étape 8 - Modèle E : Le slip électrique SpermaPause

Notes et références

Commentaires

Introduction

En 2017, dans le monde, sur 208 millions de grossesses, 41% sont non désirées, d'où 41 millions d'avortements, 11 millions de fausses couches et 70 000 femmes en décèdent.... Soit un décès toutes les 7min30s. En France, **la contraception des couples repose actuellement uniquement sur les femmes dans 2/3 des cas** (Le Guen et al 2017). Certaines femmes supportent mal leurs moyens de contraception, d'autres évoquent la charge mentale liée au non-choix de la contraception pour les femmes. La contraception masculine thermique est l'une des alternatives accessible pour que les hommes puissent assumer leur part de responsabilité contraceptive dans le partage et la mutualisation.

En 2020, il n'est toujours pas possible aux garçons de se saisir officiellement de la méthode **contraception thermique dite masculine par remontée testiculaire** pourtant naturelle, sûre, efficace et réversible. Pourtant, au niveau international comme en France, **les hommes seraient majoritairement prêts à utiliser une méthode de contraception dite masculine** (Heinemann et al. 2005).

Actuellement, les hommes ont le choix entre quatre méthodes contraceptives :

- Le préservatif masculin,
- Le retrait ou coït interrompu,
- La vasectomie,
- **La méthode hormonale.**

Pourtant, depuis les années 90, une méthode thermique existe et son indice d'efficacité est mieux classé que celui de la pilule féminine. --> présentation comparative de Brut.fr sur ces 5 méthodes contraceptives

Elle est basée sur la connaissance séculaire de la thermo-dépendance de la spermatogenèse. Il est cliniquement démontré que **la méthode de contraception thermique répond aux critères des méthodes contraceptives officielles : efficacité, réversibilité, absence d'effet secondaire et acceptabilité.** Les critères environnementaux, sociaux et économiques sont aussi importants dans le choix des modalités contraceptives.

--> Retrouvez toutes les études cliniques, l'histoire de la méthode et des outils de maintien testiculaire en position dite haute accessibles ici:

Switch up

Ces méthodes thermiques existent, elles sont fiables, mais leur diffusion est limitée, principalement pour deux raisons :

- Défaut de connaissance de la population générale,
- Manque de formation de la population médicale impliquée dans la prescription contraceptive (Amouroux et al. 2018).

⚠ ATTENTION cette méthode contraceptive ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles (MST/IST), seul le préservatif réalise une contraception et une prévention des maladies.

Faire connaître la contraception masculine thermique : des associations et des collectifs s'activent depuis plus de 20 ans

L'Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception Masculine (**ARDECOM**) et le collectif [BOULOU] militent, entre autres, pour rendre cette méthode accessible. Ils agissent au travers de la création de groupes locaux d'accompagnement et la confection de sous-vêtements de remontée testiculaire. Depuis une vingtaine d'années des garçons sont suivis médicalement dans le cadre de la contraception masculine thermique au CHU de Toulouse ou par leur médecin généraliste

Introduction reprise d'après l'écrit de Maxime Labrit, infirmier créateur de l'Andro-switch

Matériaux

Soit acheter un anneau Andro-switch

Soit réaliser soi-même un slip Remonte Couille Toulousain d'après le tutoriel développé par l'équipe du Dr. Mieusset.

- Un slip
- Des élastiques (possible de récupérer ceux d'autres slips)
- fil et aiguille (ou machine à coudre)
- tissu élastique supplémentaire ou cordon pour réaliser "l'anneau" du slip

Outils

La contraception masculine thermique est possible grâce à l'association de deux éléments clés :

- un protocole médical de contraception thermique dite masculine par remontée testiculaire
- un outil de maintien testiculaire (remonte testicules ou anneau pénien)

UN SUIVI MEDICAL EST OBLIGATOIRE POUR VERIFIER LE BON CONTROLE DE LA FERTILITE

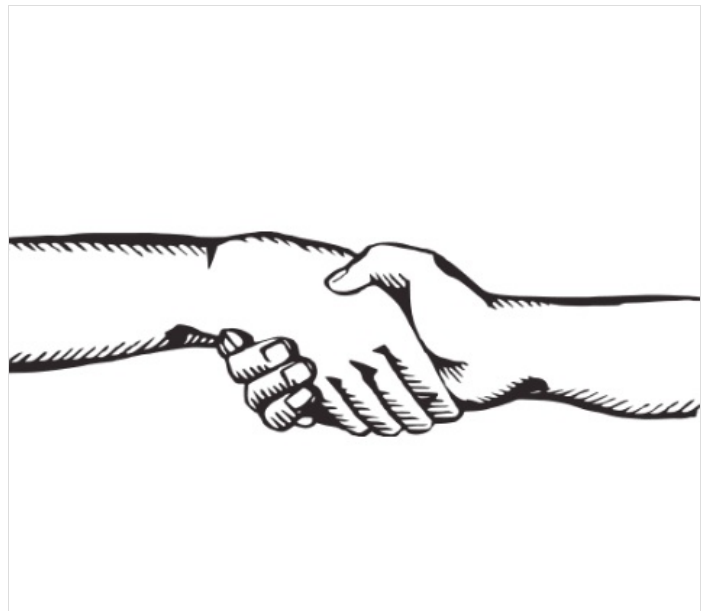
Étape 1 - Le consentement contraceptif

Le consentement contraceptif, c'est quoi ?

Tout comme pour le consentement sexuel, **personne ne peut vous obliger à vous contracepter**. Le choix contraceptif devrait être un acte intime, fait en toute connaissance, librement pour vous et/ou partagé avec quelqu'un en qui vous avez confiance, votre ou vos partenaires, dans le but d'avoir des relations sexuelles libérées de l'acte procréatif.

Toutefois, la pratique contraceptive peut aussi comporter un haut degré de risques dans les cas d'intimidation, de coercition ou de violence. Lorsque vous n'êtes pas préparé à une pratique contraceptive ou êtes incapable d'y consentir, il y a un risque accru de ne pas observer la méthode parfaitement et donc un risque élevé de grossesse non désirée.

Cette méthode contraceptive étant (relativement) longue avant d'être effective (comptez environ 3 mois, un cycle de spermatogénèse complet). Il est donc important de discuter de cette méthode avec son/sa partenaire pour avoir un niveau d'information similaire, se mettre d'accord sur l'organisation et faire le point régulièrement sur le fait de continuer. Comme le consentement sexuel, le consentement contraceptif peut être retiré à tout moment (décision d'arrêter, de changer) **DU MOMENT** que le/la partenaire est prévenu.e afin d'éviter une grossesse indésirée.



Étape 2 - Explication du protocole médical d'après Maxime Labrit illustrée par Bobika

Étape zéro : information sur la spermatogénèse

La spermatogénèse est la production de spermatozoïdes. Cette production se fait au cours d'un cycle d'environ 3 mois (74 jours comme durée de référence) lorsque les testicules sont à une température de 34-35.5°C, ce qui est le cas de la position basse, position naturelle principale après l'âge de 2 ans. Voici une vidéo de cours de lycée reprenant le processus en détail. Les méthodes de contraception thermiques doivent toutes attendre que la durée d'un cycle de spermatogénèse passe avant de s'assurer du contrôle de la fertilité (seuil d'infertilité momentanément atteint). En effet, il faut le temps que les spermatozoïdes en cours de création avant début de la méthode contraceptive soient évacués par le corps. Plusieurs étapes de cellules reproductrices cohabitent en même temps dans les testicules afin que le corps produise quotidiennement des spermatozoïdes, il faut donc le temps que les productions précédentes se terminent pour que la spermatogénèse soit réellement momentanément à l'arrêt. Cette infertilité est momentanée car si les testicules sont de nouveau à leur température idéale, au bout de quelques heures la production de spermatozoïdes est relancée naturellement. Cependant, pour être à nouveau capable de féconder un ovule il faudra attendre de nouveau que la maturation des spermatozoïdes soit complète, soit un cycle de spermatogénèse de 74 jours.

Suivant la méthode de contraception thermique (température, temps d'exposition à la chaleur) et de la rigueur (seulement quelques heures d'oubli par mois est acceptable pour ne pas risquer de fertilité). Plus la température est élevée moins le temps d'exposition nécessaire par jour pour atteindre l'infertilité temporaire est importante. Des expériences menées en Inde sur des bains de sièges à plus de 40°C permettaient de n'exposer à la chaleur les testicules que 2-3 heures, mais la température est loin d'être agréable. Il existe des slips chauffant électriques permettant une température supérieure à 38°C et que l'on peut ajuster comme le slip SpermaPause développé par l'entreprise JEMAYA Innovations.

Première étape : avant de commencer prendre rendez-vous avec son médecin traitant

- Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant pour faire la première consultation pré-contraceptive et vous faire prescrire un spermogramme à réaliser avant de commencer à suivre le protocole médical de la contraception dite masculine thermique. Cette méthode ne s'adresse qu'aux personnes ayant des valeurs spermatiques dans les standards de l'OMS 2010, et sont éligibles uniquement les personnes non concernées par les contre-indications ci-dessous. (Profitez-en pour faire un examen de prévention de santé.)
- **Contre-indications** : Avoir terminé sa puberté (avoir plus de 18 ans), toute anomalie au niveau de l'aîne, du pubis, de la verge, de l'aîne et des testicules ; hernie inguinale ; Cancer du testicule ; Diminution de la force des mains ; obésité ; Infections cutanées locales de la zone de la verge, du scrotum, de l'aîne et du pubis ; Dermatite de contact de la zone de la verge, du scrotum, de l'aîne et du pubis ; Œdème de la verge. Enfin, le spermogramme doit être considéré comme normal : concentration de spermatozoïdes supérieure à 15 millions/ml,

mobilité progressive supérieure à 32 %, formes normales selon la technique utilisée.

- Apprendre la pose et le retrait des outils : Avec votre médecin apprenez les gestes de la remontée testiculaire et les critères de bonne observance du protocole.

Deuxième étape : commencer le protocole de la méthode thermique

- Si tout est bon et en accord avec votre médecin, commencez à suivre le protocole de port de **15h/24 7j/7**. Le temps de port se fait parfois graduellement jusqu'à atteindre 15h/j pour permettre une transition plus facile, notamment lorsqu'il est nécessaire que la poche haute se détende légèrement. Jusqu'à ce que votre concentration en spermatozoïdes soit inférieure à 1 million/ml, vous n'êtes pas contracepté. Rappelez vous que la production de spermatozoïdes est continue mais **il faut compter 3 mois** pour que le spermatozoïde devienne mature.
- **Vous serez considéré.e comme contracepté.e si la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million/ml sur deux spermogrammes à trois semaines d'intervalle.** Cela se produit en général en un cycle de spermatogenèse ou trois mois.
- **Pour éviter une grossesse durant cette période où vous êtes encore fertile, et par principe de précaution au regard des effets indésirables, utilisez une seconde méthode contraceptive et n'arrêtez là qu'en accord avec votre médecin.**
- Effet secondaire identifié & réversible sous 2 à 3 cycles de spermatogenèse : Réduction du volume testiculaire de 10 à 15%, soit 2 à 3 grammes par testicule.
- Effets indésirables identifiés & réversibles sous 2 à 3 cycles de spermatogenèse : Altération réversible de l'intégrité de la chromatine & altération réversible du nombre de chromosomes.

Troisième étape : faire régulièrement des spermogrammes

- Une fois contracepté.e, il est conseillé de faire un spermogramme mensuel jusqu'au sixième mois, puis tous les deux mois par la suite, si l'observance est bonne.
- Si votre concentration repasse au-dessus de 1 million/ml, doublez immédiatement votre contraception avec une autre méthode et refaites un contrôle un mois après. Il est vraiment important de maintenir les testicules au-dessus de l'anneau à la racine du pénis pour que la méthode soit efficace.
- **La durée maximale est de quatre ans** puisque la réversibilité, en termes de paramètres du sperme et de fertilité, a été constatée pour une telle durée. Au-delà, veuillez consulter votre médecin. Quelques soient les méthodes contraceptives, il est important d'en changer régulièrement. **Ceci est une mesure de sécurité par principe de précaution.** En accord avec votre médecin, rien ne vous empêche de récupérer une spermatogenèse normale et de reprendre la méthode après une période d'arrêt.

Pourquoi 15h par jour ?

Le sous-vêtement doit être porté 15 heures par jour car c'est la durée déterminée par le protocole du Dr Mieusset adapté à une température de 37°C (celle du corps). Il est recommandé de porter le dispositif de préférence pendant les heures d'éveil. On l'enfile quand on se lève, et on l'enlève quand on se couche. Si on l'a retiré quelques heures pour se baigner ou faire l'amour, on rattrape ces heures en s'endormant avec le sous-vêtement. On peut l'ôter si on se réveille pendant la nuit dès qu'on a atteint le nombre d'heures requis. Durant la journée, il n'est pas nécessaire de se chronométrer quand on passe aux toilettes ou sous la douche. S'il faut s'efforcer de le porter 15 heures, on n'a pas de crainte à avoir s'il arrive qu'on en ait cumulé que 14. En revanche, l'exception ne doit pas devenir une habitude, et il ne faut pas passer en dessous de ce seuil. Si le sperme ne contient aucun spermatozoïde, le risque de grossesse est nul. A moins d'un million par millilitre, il est extrêmement faible, du même ordre qu'en utilisant le DIU, mais il n'est plus tout à fait nul. Il est donc préférable de garder autant que possible une marge de précaution.

L'effet contraceptif est plus important pendant les heures d'éveil car la température des testicules augmente naturellement pendant le sommeil. Il n'est cependant pas nécessaire de prendre en compte cet aspect s'agissant des heures de rattrapage.

En cas d'oubli

Si on n'a porté le sous-vêtement que 12 heures sur 24, on ne peut pas les rattraper en le portant 18h le lendemain. Il s'agit bien de le porter 15 heures par tranche de 24. On devra donc considérer qu'il y a eu oubli. On doit alors mettre en place une autre méthode de manière transitoire, par exemple en utilisant des préservatifs, le temps de pouvoir garantir de nouveau l'effet contraceptif, ce qui prend environ un mois.

Quatrième étape : arrêter la méthode de contraception thermique

Les protocoles scientifiques ont pour l'instant validé la réversibilité de la contraception thermique jusqu'à 4 ans d'utilisation. Au-delà de cette durée il est recommandé de retourner consulter un médecin pour voir s'il est nécessaire de changer de contraception.

- Lorsque vous souhaitez arrêter cette méthode, informez-en votre médecin, ne portez plus l'anneau thermique ou autre outil de remontée testiculaire, et utilisez une autre méthode contraceptive.
- Le retour à des valeurs spermatiques standards prend 2 à 3 cycles de spermatogenèse (6 à 9 mois). **Tous les couples ayant par la suite souhaité une grossesse, l'ont obtenue, et aucune anomalie n'a été constatée.** Aucune fausse couche spontanée n'est survenue.
- Rappelez vous que durant cette période la capacité fécondante des spermatozoïdes peut survenir avant un retour complet à la normale des paramètres spermatiques. Mais aussi, au regard des effets indésirables réversibles altérant le capital génétique transporté et par principe de précaution, il est donc nécessaire d'utiliser une autre méthode de contraception durant cette période.
- Réalisez un spermogramme de contrôle 2 à 3 cycles de spermatogenèse consécutifs après l'arrêt de port du dispositif. En accord avec

vosre médecin et en fonction du résultat du spermogramme, vous pourrez réaliser votre désir d'enfant si tel est le cas, sinon utilisez une autre méthode contraceptive.



Le protocole Médical de CONTRACEPTION des VASOULÉS de la Remontée Testiculaire

Première Etape

Prenez rdv avec votre médecin traitant pour faire la première consultation pré-contraceptive et vous faire prescrire un spermogramme à réaliser avant de commencer à suivre le protocole médical de la contraception masculine thermique. Cette méthode ne s'adresse qu'aux personnes ayant des valeurs spermatozoïdes dans les standards de l'OMS 2010, et sont éligibles uniquement les personnes non concernées par le contre indications ci-dessous. (Profitez en pour faire un examen de prévention de santé.)

Contre indications : Toute anomalie au niveau de l'aine du pubis, de la verge, du faine et des testicules; hernie inguinale; Infections cutanées locales de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Dermate de contact de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Cédème de la verge. Enfin, le spermogramme doit être considéré comme normal : concentration de spermatozoïdes supérieure à 15 millions/ml; mobilité progressive supérieure à 32 %, formes normales selon la technique utilisée.

Apprenez la pose et le retrait des outils : Avec votre médecin apprenez les gestes de la remonte testiculaire et les critères de bonne observance du protocole.

Vous serez considéré comme contracepté si la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million/ml sur deux spermogrammes à trois semaines d'intervalle. Cela se produit en général en un cycle de spermatogénèse ou trois mois.

Effet secondaires identifiés à réversible sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Réduction du volume testiculaire de 10 à 15%, soit 2 à 3 grammes par testicule.

Effets indésirables identifiés à réversibles sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Altération réversible de l'intégrité de la chromatine à altération réversible du nombre de chromosome.

Pour éviter une grossesse durant cette période ou vous êtes encore fertile, et par principe de précaution au regard des effets indésirables, utilisez une seconde méthode contraceptive et n'arrêtez la qu'en accord avec votre médecin.

Troisième Etape

Une fois contracepté il est conseillé de faire un spermogramme mensuel jusqu'au sixième mois, puis tous les deux mois par la suite, si l'observance est bonne.

Si votre concentration repasse au-dessus de 1 million/ml, doublez immédiatement votre contraception et refaites un contrôle un mois après. Il est vraiment important de maintenir les testicules au-dessus de l'anneau à la racine du pénis pour que la méthode soit efficace.

La durée maximale est de quatre ans puisque la réversibilité, en termes de paramètres du sperme et de fertilité, a été constatée pour une telle durée. Au-delà, veuillez consulter votre médecin. Quelques soient les méthodes contraceptives, il est important d'en changer régulièrement. Ceci est une mesure de sécurité par principe de précaution. En accord avec votre médecin, rien ne vous empêche de récupérer une spermatozoïde normale et de reprendre la méthode après une période d'arrêt.

Si tout est bon et en accord avec votre médecin, commencez à suivre le protocole de port de 15h24 7j7. Jusqu'à ce que votre concentration en spermatozoïdes soit inférieure à 1 million/ml, vous n'êtes pas contracepté. Rappelez-vous que la production de spermatozoïdes est continue mais il faut compter 3 mois pour que le spermatozoïde devienne mature. C'est ce qu'on appelle le cycle de la spermatogénèse.

L'est comme nous les mâles, on a besoin être à million, ça s'arrête avec du buisson.

15% DE RÉDUCTION!

Al'auver...

Vous avez bien vu de points?

Attendez vous, la be le faire!

LABORATOIRE

Première Etape

Prenez rdv avec votre médecin traitant pour faire la première consultation pré-contraceptive et vous faire prescrire un spermogramme à réaliser avant de commencer à suivre le protocole médical de la contraception masculine thermique. Cette méthode ne s'adresse qu'aux personnes ayant des valeurs spermatozoïdes dans les standards de l'OMS 2010, et sont éligibles uniquement les personnes non concernées par le contre indications ci-dessous. (Profitez en pour faire un examen de prévention de santé.)

Contre indications : Toute anomalie au niveau de l'aine du pubis, de la verge, de l'aine et des testicules; hernie inguinale; Infections cutanées locales de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Dermate de contact de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Cédème de la verge. Enfin, le spermogramme doit être considéré comme normal : concentration de spermatozoïdes supérieure à 15 millions/ml; mobilité progressive supérieure à 32 %, formes normales selon la technique utilisée.

Apprenez la pose et le retrait des outils : Avec votre médecin apprenez les gestes de la remonte testiculaire et les critères de bonne observance du protocole.

Vous serez considéré comme contracepté si la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million/ml sur deux spermogrammes à trois semaines d'intervalle. Cela se produit en général en un cycle de spermatogénèse ou trois mois.

Effet secondaires identifiés à réversible sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Réduction du volume testiculaire de 10 à 15%, soit 2 à 3 grammes par testicule.

Effets indésirables identifiés à réversibles sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Altération réversible de l'intégrité de la chromatine à altération réversible du nombre de chromosome.

Pour éviter une grossesse durant cette période ou vous êtes encore fertile, et par principe de précaution au regard des effets indésirables, utilisez une seconde méthode contraceptive et n'arrêtez la qu'en accord avec votre médecin.

Troisième Etape

Une fois contracepté il est conseillé de faire un spermogramme mensuel jusqu'au sixième mois, puis tous les deux mois par la suite, si l'observance est bonne.

Si votre concentration repasse au-dessus de 1 million/ml, doublez immédiatement votre contraception et refaites un contrôle un mois après. Il est vraiment important de maintenir les testicules au-dessus de l'anneau à la racine du pénis pour que la méthode soit efficace.

La durée maximale est de quatre ans puisque la réversibilité, en termes de paramètres du sperme et de fertilité, a été constatée pour une telle durée. Au-delà, veuillez consulter votre médecin. Quelques soient les méthodes contraceptives, il est important d'en changer régulièrement. Ceci est une mesure de sécurité par principe de précaution. En accord avec votre médecin, rien ne vous empêche de récupérer une spermatozoïde normale et de reprendre la méthode après une période d'arrêt.

Si tout est bon et en accord avec votre médecin, commencez à suivre le protocole de port de 15h24 7j7. Jusqu'à ce que votre concentration en spermatozoïdes soit inférieure à 1 million/ml, vous n'êtes pas contracepté. Rappelez-vous que la production de spermatozoïdes est continue mais il faut compter 3 mois pour que le spermatozoïde devienne mature. C'est ce qu'on appelle le cycle de la spermatogénèse.

L'est comme nous les mâles, on a besoin être à million, ça s'arrête avec du buisson.

15% DE RÉDUCTION!

Al'auver...

Vous avez bien vu de points?

Attendez vous, la be le faire!

LABORATOIRE

Deuxième Etape

Prenez rdv avec votre médecin traitant pour faire la première consultation pré-contraceptive et vous faire prescrire un spermogramme à réaliser avant de commencer à suivre le protocole médical de la contraception masculine thermique. Cette méthode ne s'adresse qu'aux personnes ayant des valeurs spermatozoïdes dans les standards de l'OMS 2010, et sont éligibles uniquement les personnes non concernées par le contre indications ci-dessous. (Profitez en pour faire un examen de prévention de santé.)

Contre indications : Toute anomalie au niveau de l'aine du pubis, de la verge, de l'aine et des testicules; hernie inguinale; Infections cutanées locales de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Dermate de contact de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Cédème de la verge. Enfin, le spermogramme doit être considéré comme normal : concentration de spermatozoïdes supérieure à 15 millions/ml; mobilité progressive supérieure à 32 %, formes normales selon la technique utilisée.

Apprenez la pose et le retrait des outils : Avec votre médecin apprenez les gestes de la remonte testiculaire et les critères de bonne observance du protocole.

Vous serez considéré comme contracepté si la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million/ml sur deux spermogrammes à trois semaines d'intervalle. Cela se produit en général en un cycle de spermatogénèse ou trois mois.

Effet secondaires identifiés à réversible sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Réduction du volume testiculaire de 10 à 15%, soit 2 à 3 grammes par testicule.

Effets indésirables identifiés à réversibles sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Altération réversible de l'intégrité de la chromatine à altération réversible du nombre de chromosome.

Pour éviter une grossesse durant cette période ou vous êtes encore fertile, et par principe de précaution au regard des effets indésirables, utilisez une seconde méthode contraceptive et n'arrêtez la qu'en accord avec votre médecin.

Troisième Etape

Une fois contracepté il est conseillé de faire un spermogramme mensuel jusqu'au sixième mois, puis tous les deux mois par la suite, si l'observance est bonne.

Si votre concentration repasse au-dessus de 1 million/ml, doublez immédiatement votre contraception et refaites un contrôle un mois après. Il est vraiment important de maintenir les testicules au-dessus de l'anneau à la racine du pénis pour que la méthode soit efficace.

La durée maximale est de quatre ans puisque la réversibilité, en termes de paramètres du sperme et de fertilité, a été constatée pour une telle durée. Au-delà, veuillez consulter votre médecin. Quelques soient les méthodes contraceptives, il est important d'en changer régulièrement. Ceci est une mesure de sécurité par principe de précaution. En accord avec votre médecin, rien ne vous empêche de récupérer une spermatozoïde normale et de reprendre la méthode après une période d'arrêt.

Si tout est bon et en accord avec votre médecin, commencez à suivre le protocole de port de 15h24 7j7. Jusqu'à ce que votre concentration en spermatozoïdes soit inférieure à 1 million/ml, vous n'êtes pas contracepté. Rappelez-vous que la production de spermatozoïdes est continue mais il faut compter 3 mois pour que le spermatozoïde devienne mature. C'est ce qu'on appelle le cycle de la spermatogénèse.

L'est comme nous les mâles, on a besoin être à million, ça s'arrête avec du buisson.

15% DE RÉDUCTION!

Al'auver...

Vous avez bien vu de points?

Attendez vous, la be le faire!

LABORATOIRE

Deuxième Etape

Prenez rdv avec votre médecin traitant pour faire la première consultation pré-contraceptive et vous faire prescrire un spermogramme à réaliser avant de commencer à suivre le protocole médical de la contraception masculine thermique. Cette méthode ne s'adresse qu'aux personnes ayant des valeurs spermatozoïdes dans les standards de l'OMS 2010, et sont éligibles uniquement les personnes non concernées par le contre indications ci-dessous. (Profitez en pour faire un examen de prévention de santé.)

Contre indications : Toute anomalie au niveau de l'aine du pubis, de la verge, de l'aine et des testicules; hernie inguinale; Infections cutanées locales de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Dermate de contact de la zone de la verge, du scrotum, de l'aine et du pubis; Cédème de la verge. Enfin, le spermogramme doit être considéré comme normal : concentration de spermatozoïdes supérieure à 15 millions/ml; mobilité progressive supérieure à 32 %, formes normales selon la technique utilisée.

Apprenez la pose et le retrait des outils : Avec votre médecin apprenez les gestes de la remonte testiculaire et les critères de bonne observance du protocole.

Vous serez considéré comme contracepté si la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million/ml sur deux spermogrammes à trois semaines d'intervalle. Cela se produit en général en un cycle de spermatogénèse ou trois mois.

Effet secondaires identifiés à réversible sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Réduction du volume testiculaire de 10 à 15%, soit 2 à 3 grammes par testicule.

Effets indésirables identifiés à réversibles sous 2 à 3 cycles de spermatogénèse : Altération réversible de l'intégrité de la chromatine à altération réversible du nombre de chromosome.

Pour éviter une grossesse durant cette période ou vous êtes encore fertile, et par principe de précaution au regard des effets indésirables, utilisez une seconde méthode contraceptive et n'arrêtez la qu'en accord avec votre médecin.

Troisième Etape

Une fois contracepté il est conseillé de faire un spermogramme mensuel jusqu'au sixième mois, puis tous les deux mois par la suite, si l'observance est bonne.

Si votre concentration repasse au-dessus de 1 million/ml, doublez immédiatement votre contraception et refaites un contrôle un mois après. Il est vraiment important de maintenir les testicules au-dessus de l'anneau à la racine du pénis pour que la méthode soit efficace.

La durée maximale est de quatre ans puisque la réversibilité, en termes de paramètres du sperme et de fertilité, a été constatée pour une telle durée. Au-delà, veuillez consulter votre médecin. Quelques soient les méthodes contraceptives, il est important d'en changer régulièrement. Ceci est une mesure de sécurité par principe de précaution. En accord avec votre médecin, rien ne vous empêche de récupérer une spermatozoïde normale et de reprendre la méthode après une période d'arrêt.

Si tout est bon et en accord avec votre médecin, commencez à suivre le protocole de port de 15h24 7j7. Jusqu'à ce que votre concentration en spermatozoïdes soit inférieure à 1 million/ml, vous n'êtes pas contracepté. Rappelez-vous que la production de spermatozoïdes est continue mais il faut compter 3 mois pour que le spermatozoïde devienne mature. C'est ce qu'on appelle le cycle de la spermatogénèse.

L'est comme nous les mâles, on a besoin être à million, ça s'arrête avec du buisson.

15% DE RÉDUCTION!

Al'auver...

Vous avez bien vu de points?

Attendez vous, la be le faire!

LABORATOIRE

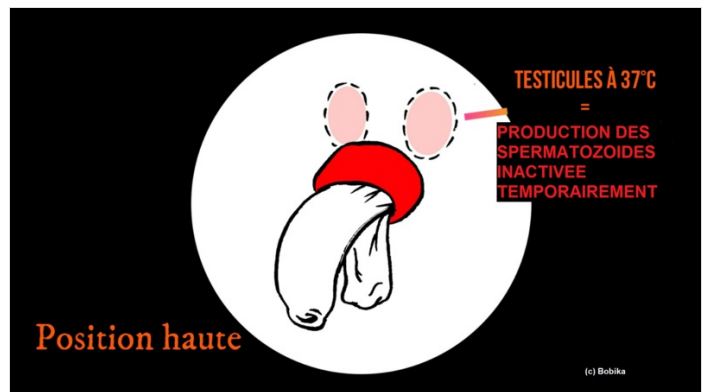
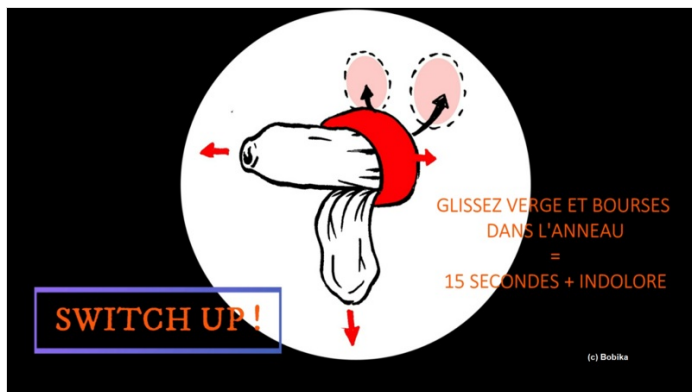
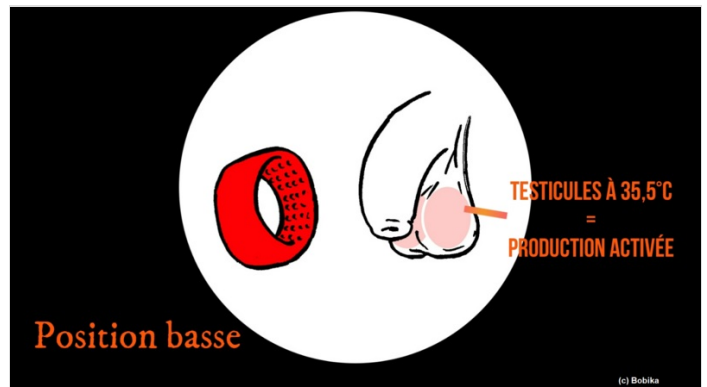
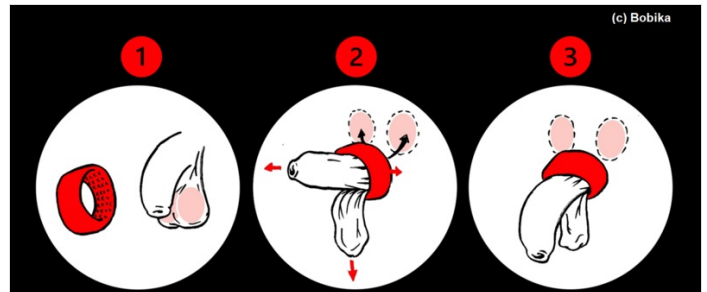
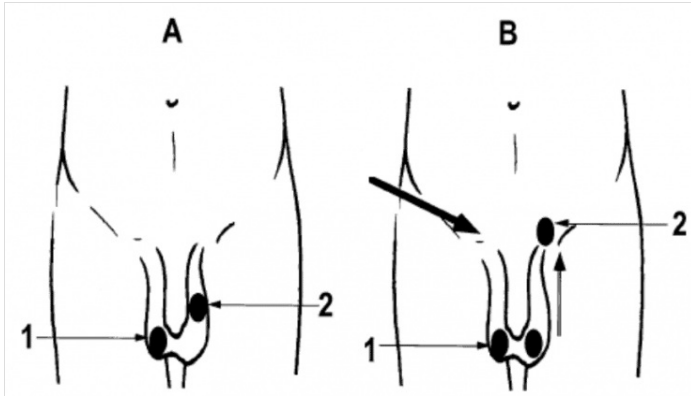
Étape 3 - Mettre les testicules en position haute

La position haute des testicules est la position primaire de testicules, au cours du développement du fœtus et du jeune enfant (jusqu'à 1 ou 2 ans). Les testicules descendent ensuite dans "les bourses" appelé le scrotum. Il vous est certainement arrivé durant votre vie d'avoir les testicules remontés naturellement, ou suite au port d'un vêtement trop serré par exemple. C'est d'ailleurs une bonne chose, qu'en cas de manque de place en bas et pour éviter l'écrasement des testicules, ces derniers puissent se glisser naturellement en sécurité et de manière indolore au-dessus du pénis.

📌 Tous les modèles de contraception thermique naturelle (sans source de chaleur autre que le corps) reposent sur le même principe de remontée testiculaire. Les étapes pour mettre les testicules en position haute sont donc les mêmes pour les différents modèles présentés dans ce tutoriel

Une fois les testicules mises en position haute il est important de les maintenir dans cette position. C'est pour cela que les slips type RCT ou jock-strap ont un lacet dans l'anneau afin de le serrer juste suffisamment pour éviter la redescente des testicules. Pour l'Andro-switch, l'effet légèrement adhésif et compressif du silicone est suffisant.

Si la vue d'un sexe dit masculin ne vous dérange pas, vous trouverez dans ce lien du site Theoreme un ensemble de vidéos explicatives et tutoriels. Elles durent chacune un peu plus de 90 secondes pour montrer les étapes de la remontée testiculaire et répondre aux questions fréquentes sur ce type de contraception. Exemples de questions répondues : Peut-on uriner avec ce dispositif? (Oui). Peut-on faire du sport avec ce dispositif? (Oui). Peut-on avoir un rapport sexuel avec ce dispositif? (Oui). Est-ce que cette méthode a un impact sur l'éjaculation? (Non). Est ce qu'il y a un impact sur la libido? (Non).



Étape 4 - Modèle A : Le slip Remonte Couille Toulousain

Le légendaire slip contraceptif est uniquement délivré au **CHU de Toulouse**. Vous pouvez vous fabriquer des modèles semblables grâce aux **réseaux militants** et ainsi qu'au tutoriel en ligne. Le brevet du slip est disponible ICI avec plusieurs schémas.

Pour des schémas pas-à-pas téléchargez librement le **Matron_RCT Thomas Boulou 2018.pdf** du collectif pour vous fabriquer vous-même pas à pas votre outil de remontée testiculaire
Voici le tutoriel vidéo (vidéo indisponible temporairement).



Étape 5 - Modèle B : Le jock-strap

Le jock-strap reprend les principes du slip RCT en le simplifiant, en ne conservant que les élastiques ce qui peut rendre plus agréable de le porter sous un sous-vêtement classique.

Voici le tutoriel vidéo

Vous pouvez utiliser le **Matron_RCT Thomas Boulou 2018.pdf** du collectif pour vous fabriquer vous-même pas à pas votre outil de remontée testiculaire, les exemples de Jock-strap sont dans les dernières pages.



Étape 6 - Modèle C : DIY avec soutien-gorge

La mise en place du modèle soutien-gorge repose sur le même principe que celui du jock-strap. L'utilisation d'un soutien-gorge peut être l'occasion d'essayer de porter de nouvelles matières (après tout il existe de la lingerie fine pour homme!)

Voici le tutoriel vidéo



Étape 7 - Modèle D : L'andro-switch

C'est la forme la plus simple des modèles thermiques naturels. Il a l'avantage de pouvoir se porter sous un slip classique sans sensation de compression désagréable au niveau de la taille (superposition des élastiques des différents slips). L'anneau en silicone médical est proposé en différentes tailles afin de s'adapter à plusieurs morphologies car il est légèrement élastique. Il n'y a pas besoin de serrer un lacet.

Un coup d'oeil sur la production :

- 100 % en silicone à catalyse platine, certifié biocompatible, il permet une pratique de la remontée testiculaire ergonomique et indolore.
 - Les qualités du silicone, sa forme et la structure de sa face interne provoquent un effet push-up antidérapant les maintenant alors en position haute, afin qu'ils ne puissent reprendre leur place dans les bourses ou redescendre dans les canaux inguinaux.
 - La face interne de l'anneau est spécialement conçue aussi pour laisser la peau respirer afin d'évacuer l'humidité. Discret, léger, réutilisable, souple, résistant, facile à nettoyer, vous pouvez l'emporter partout.
- La production est assurée de manière artisanale dans le plus grand savoir-faire technique et des normes d'hygiène et de sécurité. Tous les anneaux sont stérilisés avant chaque envoi.
- Andro-switch tend à avoir un bilan carbone et un impact écologique très faible. Sans latex, hypo-allergénique, Andro-switch ne contient ni colorants, ni parfums, ni BPA, ni phtalates, ni plastique, ni agents de blanchiment, ni toxines. Non hormonal, son usage n'entraîne pas de pollution chimique due aux contraceptifs hormonaux ayant des conséquences environnementales sur la faune par exemple.

Un seul anneau thermique suffit mais il est conseillé d'en avoir un second ou un autre outil de remontée testiculaire avec soi en cas de perte de l'anneau. Son faible coût et sa durabilité le rendent très abordable

⚠ Cette anneau n'est plus disponible à la vente le temps d'obtenir la certification CE. Cela va prendre 4 années, l'équipe y travaille activement (et vous pouvez les aider).



Étape 8 - Modèle E : Le slip électrique SpermaPause

Le slip chauffant électrique SpermaPause est développé par l'entreprise JEMAYA Innovations, créée par l'ingénieur Olivier Nago, en partenariat avec l'ARDECOM.



Notes et références

Petit article sur cette méthode de contraception low-tech par l'équipe du Low-Tech Journal : <https://escapethecity.life/contraception-masculine-naturelle-slip>

- Vous pouvez télécharger librement le "Post-atelier" du collectif qui reprend les questions pratiques principales avec les modèles DIY et explore les possibilités d'adaptation du protocole médical concrètement ici : **Analyse des pratiques Thomas Bouloù 2018.pdf**
- **Guide pratique d'une contraception masculine hormonale ou thermique .pdf (Soufir & Mieusset)**
- **Mode d'emploi Spermogramme & Contraception thermique dite masculine .pdf (Labrit)**
- Pour réaliser des démonstrations, ateliers de groupes sans dévoiler l'intimité du sexe masculin **il est possible d'acheter (ou de coudre) un postiche.**

- Le site de l'ARDECOM, Association pour la Recherche Et le Développement de la COntraction Masculine : <http://www.contraceptionmasculine.fr/historique-dardecom/>
- Site de l'entreprise Theorème, fondée par l'infirmier Maxime Labrit et son père, co-créateurs de l'andro-switch qui compile études scientifiques, tutoriels, informations multiples sur le sujet : <https://thoreme.com/>
- Retrouvez toutes les études cliniques, l'histoire de la méthode et des outils de maintien testiculaire en position dite haute accessibles ici : Switch up
- Explication de la méthode thermique, tutoriels vidéos et FAQ par l'association GARCON, Groupe d'action et de recherche pour la **contraception** : <https://garcon.link/index.php/la-methode-thermique/>
- Brevet du slip Remonte Couille Toulousain du Dr. Mieusset : <https://www.fichier-pdf.fr/2020/10/31/wo2019048360a1-brevet-slip-mieusset/>
- La superbe BD de Bobika (illustrateur dont le travail est affiché sur ce tutoriel) : Le coeur des Zob <https://www.bobika.cool/le-coeur-des-zobs-episode-2-p1>

Communiqué important à l'attention du public – mise à jour du 31 janvier 2022

Le 10 décembre dernier, une décision de police sanitaire de l'ANSM a suspendu la vente de l'anneau Andro-Switch. Celui-ci a permis à des milliers d'usagers de se contracepter ces dernières années, favorisant l'équité contraceptive, nourrissant une communauté riche et active. La société Theoreme, qui assurait sa distribution, est devenue un site à visée uniquement informative.

L'ANSM est l'instance de sécurité sanitaire du pays. Dès lors qu'un dispositif touche à la santé (prothèse de hanche, préservatif, sonde urinaire...) il doit obtenir un "marquage CE" pour pouvoir être distribué, et encadré médicalement dans son utilisation. Pour obtenir ce marquage CE, il faut des données scientifiques qui prouvent la sécurité d'utilisation du dispositif. L'ANSM veille donc à ce que n'importe qui ne vende pas n'importe quoi sans avoir de preuve de la sécurité d'utilisation. Concernant l'anneau Androswitch, son utilisation correspond au protocole de contraception du Dr Mieusset à Toulouse, qui a prouvé son efficacité et sa sécurité mais uniquement via le caleçon contraception "remonte couille toulousain" qu'il a mis en place avec son équipe. Cependant, il n'existe pas assez de données cliniques sur l'utilisation en pratique de l'anneau Androswitch. Donc l'ANSM ne peut pas continuer plus longtemps d'accepter la distribution de l'anneau Androswitch, qui commençait à être connu assez largement.

Afin de pouvoir diffuser l'anneau Andro-Switch ainsi que les autres dispositifs de contraception thermique, il est nécessaire d'entrer dans un processus de Certification Européenne. Celle-ci demande des moyens colossaux (près d'un million d'euros !) ainsi que des essais cliniques aux cadres très stricts.

La certification souhaitée par Theoreme souhaite être participative. Vous êtes donc invité.e.s si vous souhaitez les soutenir à participer à la SCIC (Société coopérative d'intérêt collectif) ou en faisant un don via une plateforme en ligne mise en place début février 2022.