

**Cette année,
je prends en main
ma contraception**



Guide pratique
de contraception thermique



entrelac
.coop



C'est décidé !

Cette année tu prends ta contraception en main grâce à la contraception thermique !

Voilà ton journal pour ne rien oublier dans ton parcours : rendez-vous médicaux, spermogrammes, FAQ, tout ce qu'il faut pour aborder sereinement cette période de contrôle de ta fertilité.

Nous te souhaitons une bonne remontée !

Tu trouveras dans ce guide :

- Le protocole médical résumé
- Des checklists trimestrielles
- Des grilles pour noter tes résultats de spermogrammes
- Des rappels de tes dates de rendez-vous

Des questions, des difficultés ou des idées à partager ?

Pour être orienté.e vers des pros de santé formés, des comités d'usagers, des permanences virtuelles et des réseaux sociaux pour échanger :

contact@entrelac.coop



Le protocole à suivre en **3 temps**

1. Avant

Un visite médicale et un spermogramme préalables doivent être réalisés pour permettre d'écarter toute contre-indication à cette méthode.

2. Pendant

- Le dispositif de remontée testiculaire doit être porté tous les jours, 15h par jour (continues ou non), pendant la durée souhaitée de contraception.
- La contraception est effective si le spermogramme indique une concentration en spermatozoïdes inférieure à 1 million par millilitre de sperme.
- L'atteinte de ce seuil prend généralement au moins 3 mois et doit être attestée par un spermogramme.
- Des spermogrammes trimestriels doivent être réalisés pour suivre sa contraception.

3. Après

Attention : à l'arrêt du port du dispositif, il faut immédiatement passer à un autre moyen de contraception.

Dans tous les cas, attendre 6 mois minimum, et s'assurer que les résultats de spermogrammes sont normaux, avant d'envisager de faire un enfant.

Si une grossesse a lieu pendant la phase d'arrêt de la méthode, consultez obligatoirement un-e médecin.

Que faire si le seuil de contraception n'est pas atteint en 6 mois ?

Prenez conseil auprès de l'acteur qui vous a fourni votre dispositif, d'un centre de santé sexuelle ou auprès d'Entrelac.coop : contact@entrelac.coop

Les 3 premiers mois

Avant de commencer

J'ai discuté avec mon.ma.mes partenaires de notre contraception, le cas échéant.

J'ai lu et compris le protocole à suivre pour que ma contraception soit efficace.

Un-e médecin m'a examiné et je ne présente pas de contre-indication.

J'ai fait un spermogramme et ma concentration de spermatozoïdes par ml est supérieure à 1 million.

J'ai choisi et je me procure un outil de contraception thermique.

Premier spermogramme

Labo : _____

date : _____ à _____ h _____

Concentration/ml : _____

Spermogramme à 3 mois

Labo : _____

date : _____ à _____ h _____

Concentration/ml : _____



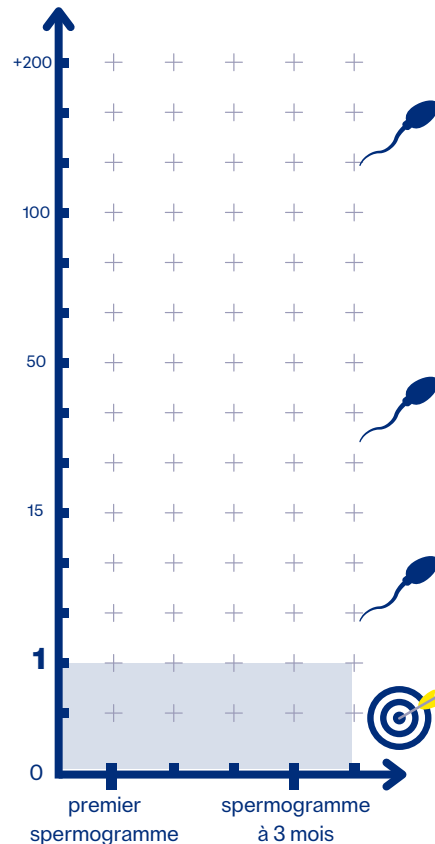
La concentration < 1 million par ml ?

OUI : tu es contracepté-e

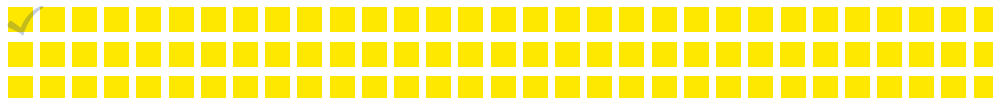
NON : tu n'es pas contracepté-e

Comment ça se passe ?

Millions/ml



Mon suivi quotidien



De 6 à 9 mois

Ma checklist

- Mon outil de contraception n'est ni trop serré ni trop grand.
- Mon outil de contraception est toujours en bon état.
- Je me sens bien avec cet outil, je n'ai pas de gêne trop importante ou de douleur.
- Ma.mon.mes partenaire est/sont à l'aise avec mon choix de contraception, ou, à défaut, utilisent une contraception de leur côté.
- J'ai fait mon spermogramme trimestriel

Spermogramme à 9 mois

Labo : _____
date : _____ à _____ h _____
Concentration/ml : _____

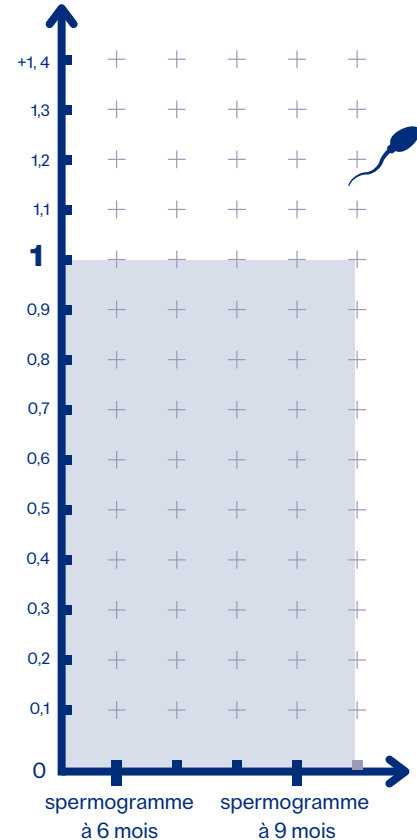


La concentration < 1 million par ml ?

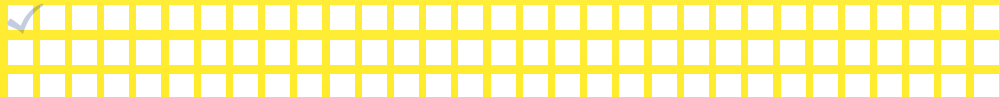
- OUI : tu es contracepté-e
- NON : tu n'es pas contracepté-e

Comment ça se passe ?

Millions/ml



Mon suivi quotidien



De 9 à 12 mois

Ma checklist

- Mon outil de contraception n'est ni trop serré ni trop grand.
- Mon outil de contraception est toujours en bon état.
- Je me sens bien avec cet outil, je n'ai pas de gêne trop importante ou de douleur.
- Ma.mon.mes partenaire est/sont à l'aise avec mon choix de contraception, ou, à défaut, utilisent une contraception de leur côté.
- J'ai fait mon spermogramme trimestriel

Spermogramme à 12 mois

Labo : _____
date : _____ à ____ h _____
Concentration/ml : _____

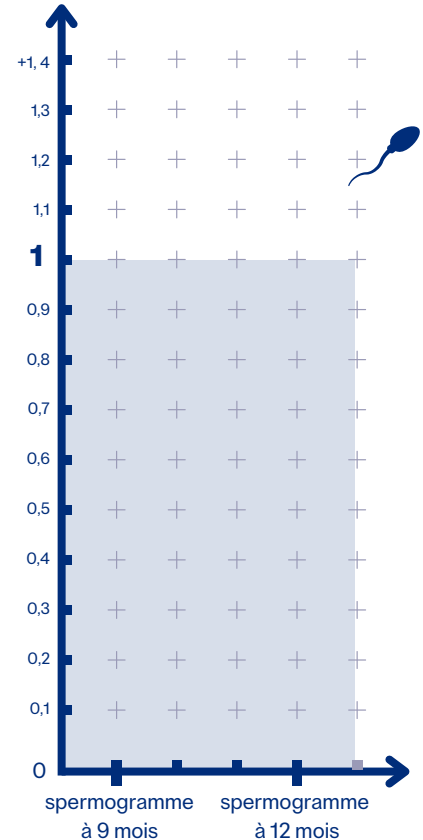


La concentration < 1 million par ml ?

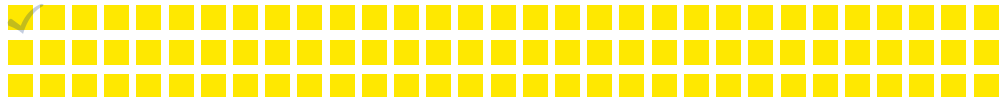
- OUI : tu es contracepté-e
- NON : tu n'es pas contracepté-e

Comment ça se passe ?

Millions/ml



Mon suivi quotidien



Questions ? Réponses !

Je peux garder mon dispositif pendant le sexe ?

Oui, si tu veux, mais la méthode thermique repose sur l'utilisation quotidienne et non sur le port pendant les rapports sexuels. Rappel : seul un préservatif protégera des IST.

J'ai oublié mon dispositif ou il a glissé et un testicule est redescendu. Que faire ?



Rattrape les heures manquées dès que possible dans la journée ou la nuit. Si tu l'as oublié plus de 24h, reprend le port et utilise en plus un autre moyen de contraception pendant 4 à 8 semaines pour ne faire prendre aucun risque de grossesse non programmée à ta.ton.tes partenaires. Passé ce délai, réalise un spermogramme de contrôle.

Aïe !

Mon dispositif me tire les poils. Une astuce ?

Le mieux est de raccourcir les poils autour de la verge aux ciseaux ou à la tondeuse. Rasage déconseillé pour ne pas développer d'irritations ou de poils incarnés sur cette zone qui est en contact quotidien avec ton dispositif.

J'ai des irritations de la peau. C'est normal ?



Quelques irritations peuvent survenir autour de la verge lors du port du dispositif. C'est dû aux frottements et à la transpiration. L'idéal est de traiter dès les premiers signes avec du liniment oléo-calcaire jusqu'à apaisement. En cas de doute, consulter un-e médecin.

Des gouttes d'urine coulent après le passage aux toilettes.



Déjà, tu peux retirer ton dispositif pour uriner. Si ton urine ne se vide pas complètement, il est peut-être trop serré et pince l'urètre. Il faut en changer dès que possible.