

# Cette année, je prends en main ma contraception



Guide pratique  
de contraception  
masculine thermique



entrelac  
.coop



# C'est décidé !

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

Voici ton journal pour ne rien oublier  
dans ton parcours et 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 suivre tes 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**

Toute l'année, Entrelac.coop s'engage  
pour une contraception plus équitable  
et accessible à toutes et tous.

Soutenez-nous !  
Devenez sociétaire  
d'Entrelac.coop



# Le protocole à suivre en **3 temps**

## 1. Avant

Un visite médicale et un spermogramme préalables doivent être réalisés pour écarter toute contre-indication à la méthode de contraception thermique.

## 2. Pendant

- Le dispositif de remontée testiculaire doit être porté tous les jours, 15h par jour (continues ou non), pendant toute 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 3 à 6 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 utiliser 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](mailto: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 15 millions.

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 ?

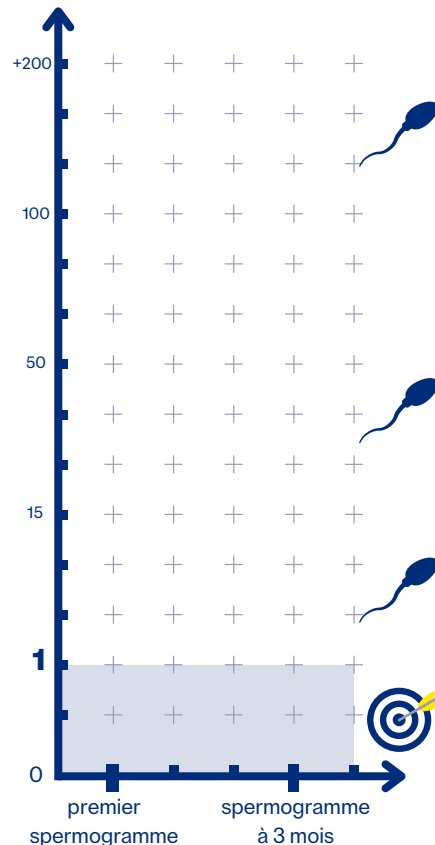
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

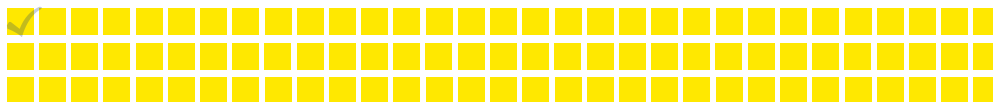
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 : \_\_\_\_\_



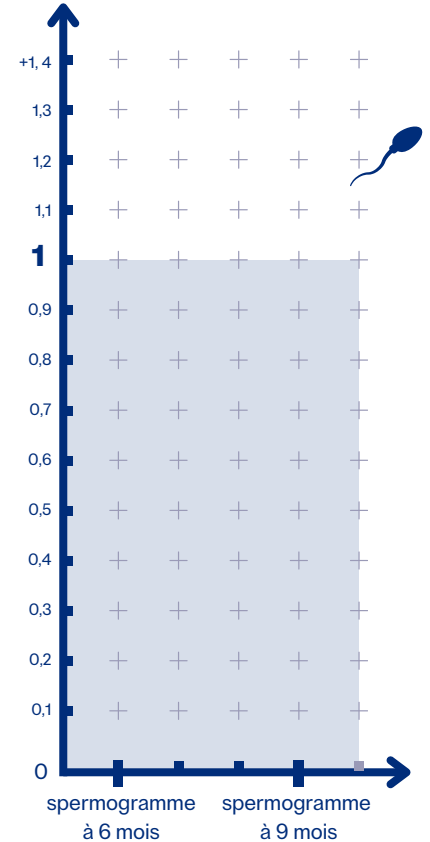
## La concentration < 1 million par ml ?

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

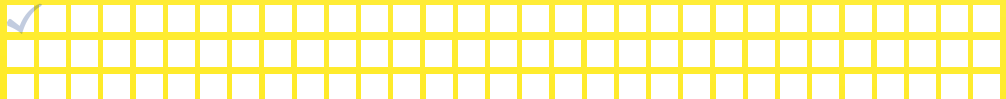
## Comment ça se passe ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 ?

---

---

---

---

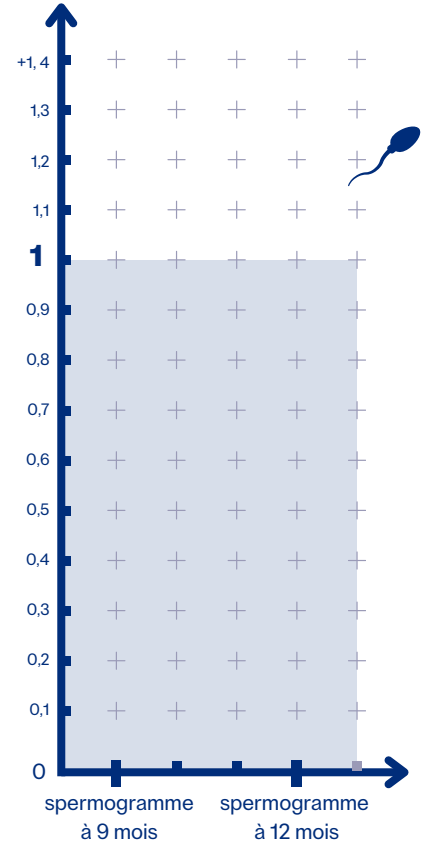
---

---

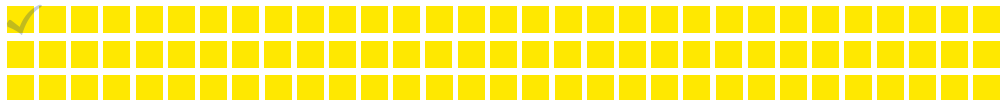
---

---

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. Le rasage est déconseillé pour ne pas développer d'irritations ou de poils incarnés sur cette zone 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.