

je fabrique mon
Slip
centroscentif










Le slip contraceptif – ou jockstrap – s'appuie sur le principe de contraception thermique non hormonale testiculaire validée par l'OMS. Le prototype présenté dans ce tuto n'a jamais fait l'objet d'essais cliniques et ne figure pas sur la liste des moyens de contraception. La démarche d'une contraception D.I.Y s'inscrit dans une histoire vieille de plus de 40 ans de luttes pour une maîtrise de sa fertilité et pour un partage de la charge contraceptive.

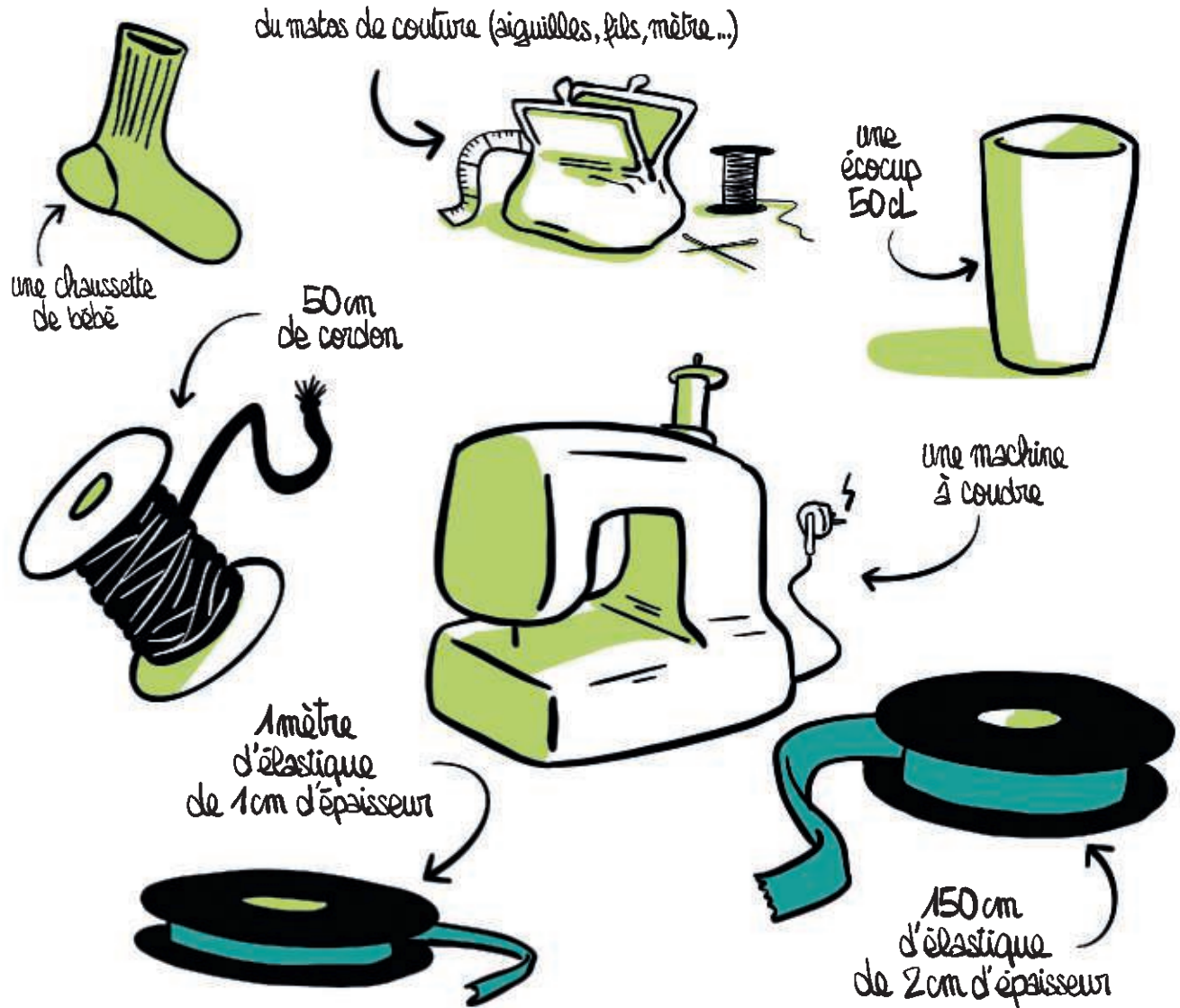


Comme toute méthode contraceptive, la contraception thermique non hormonale testiculaire présente un protocole strict contraignant et plusieurs contre-indications. Il est impératif de consulter un.e professionnel.le de santé avant d'entamer toute démarche.

Pour aller plus loin :

-  Lire la Série "Le Coeur des Zobs" sur [@matin_queljournal](#)
-  Retrouver les différents travaux de Bobika sur [@bobika.cool](#)
-  Regarder les tutes du collectif Thomas Bouloù en tapant [Tutoriel Rementa-couilles : Modèle Jockstrap](#) sur Youtube
-  <https://contraceptionmasculine.fr//>
Site de l'ARDECOM (Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception Masculine)
Mine d'informations sur la contraception dite masculine
-  <https://garcon.link//>
GARCON (Groupe d'Action et de Recherche pour la Contraception) organise, entre beaucoup d'autres choses, des ateliers couture dans de nombreuses villes de France.
-  <https://thoreme.com//>
Ancien site de vente de l'anneau contraceptif "Andro-switch" devenu site d'informations sur la contraception testiculaire.
-  <https://slowcontraception.com//>
Nouvelle plateforme d'information pour l'équité contraceptive

Le matériel



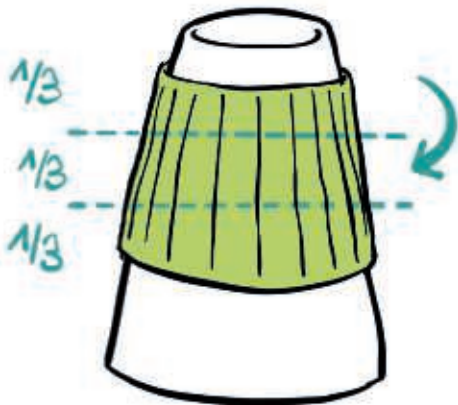
1. fabrication de l'anneau



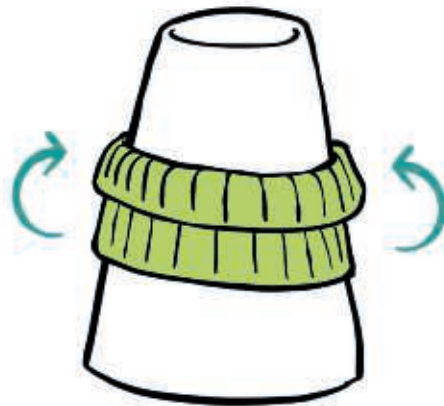
Découpe la chaussette de bébé juste au dessus de la courbure du talon.



Enfile la chaussette autour de l'écocup.



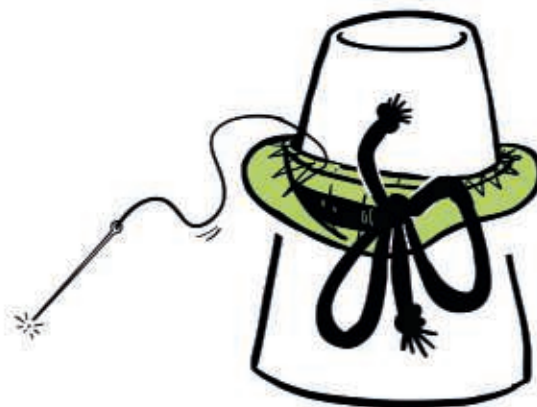
Replie le premier $\frac{1}{3}$ de la chaussette sur elle-même.



Fais de même avec le $\frac{1}{3}$ inférieur de manière à obtenir une triple épaisseur (confort ★★★★★).



Node le cordon autour de ta chaussette triple épaisseur et replie la chaussette sur elle-même de façon à enfermer le cordon.



En la maintenant avec tes doigts, pique les bordures de la chaussette.
⚠ Ne pique pas le cordon!

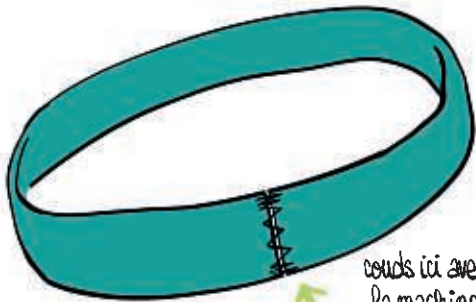


Bravo champion, tu as ton anneau!



Va parader un coup.

2. fabrication du jockstrap



couds ici avec
la machine
(point zigzag)

Avec l'élastique de 2cm d'épaisseur, forme une ceinture de 20cm de moins que ton tour de taille.

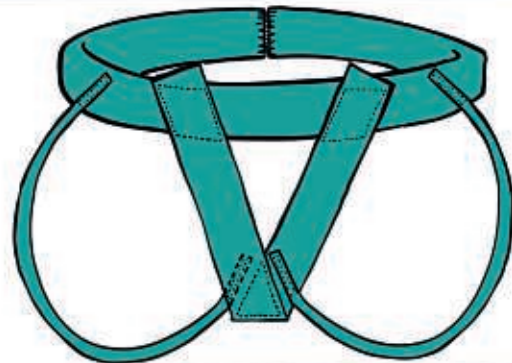


Coupe 40cm de ce même élastique, plie-le de manière à former un angle de 45° et couds-le à sa base (point droit).

Découpe 2x 50cm d'élastique de 1cm d'épaisseur et couds-les de part et d'autre de la base du "V".



Couds le "V" sur l'avant de la ceinture (point droit).



En essayant le jockstrap, fais passer les 2 bretelles dans le pli de tes fesses et ramène-les jusqu'à l'avant du bassin. Tends-les un peu, prends les repères et couds-les à la ceinture!

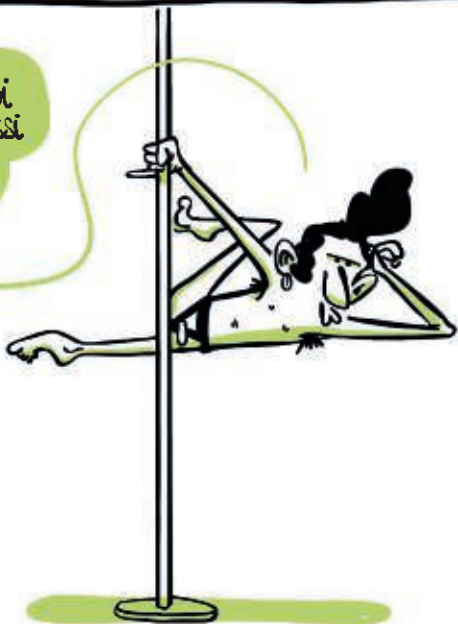
alors ?



Avoue...



toi aussi



tu veux
ton slip
contraceptif...



bobik