

LA CONTRACEPTION dite **MASCULINE**



C'EST AUSSI VOTRE AFFAIRE !



Vous avez des relations sexuelles susceptibles d'entraîner une grossesse et vous ne voulez pas d'enfant ? La contraception, c'est aussi votre affaire !

La contraception est un droit fondamental qui permet à chaque personne de choisir d'avoir ou non des enfants.

La contraception doit être une responsabilité partagée pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes.

De plus, les méthodes de contraception dite masculine **ne modifient ni la qualité de l'érection, ni la quantité de sperme lors de l'éjaculation, ni le plaisir** lors des rapports sexuels !

Remarques :

- Cette brochure s'intitule "La contraception *dite* masculine" car elle ne s'adresse pas qu'aux hommes cisgenres. Ces méthodes contraceptives concernent en réalité toute personne pouvant provoquer une grossesse chez leur partenaire.
- Les prix indiqués sont estimés pour 2025 et donnés à titre indicatif.

Avant de découvrir toutes les méthodes existantes, sachez que **la « meilleure » contraception, c'est celle que l'on choisit, comprend et utilise correctement.**



*J'ai eu recours
à la vasectomie !*
Voir page 6



*Moi j'utilise
le préservatif
externe !*
Voir Page 4



*Je préfère
la méthode
du retrait !*
Voir page 12



*J'ai choisi la
contraception
thermique !*
Voir page 8



*Et en cas d'échec
de la contraception,
il existe aussi des
solutions !*
Voir page 14



Utiliser une contraception ne donne pas le droit d'imposer des pratiques sexuelles, comme une pénétration ou une éjaculation.

• **Le consentement est toujours indispensable.**

LE PRÉSERVATIF EXTERNE

Quoi ?

Le préservatif est un fin étui, souvent en latex, qui se place sur le pénis avant un rapport sexuel.

Comment ?

Le préservatif déroulé jusqu'à la base du pénis en érection recueille le sperme au moment de l'éjaculation. Cela empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec un ovule.

C'est la seule méthode qui protège aussi des IST (infections sexuellement transmissibles).



- Les préservatifs existent en plusieurs tailles. Choisissez celle qui vous convient le mieux.
- Entraînez-vous à l'utiliser.
- **Un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel avec pénétration.**
- Un seul préservatif à la fois pour éviter les déchirures.
- **Utilisez un lubrifiant adapté** (à base d'eau ou de silicone) pour éviter les déchirures.

Mode d'emploi



1. Vérifiez la date de péremption et le marquage CE. Déchirez délicatement l'emballage.



2. Placez le préservatif sur le pénis en érection en pinçant le réservoir.



3. Déroulez-le jusqu'à la base du pénis. Veillez à placer le préservatif dans le bon sens (bord enroulé à l'extérieur).



4. Après le rapport, retirez le préservatif, en tenant sa base, tant que le pénis est en érection.

Où ?

Ils sont vendus en pharmacie et au supermarché, et **distribués gratuitement en centres de planning familial.**



Une boîte de 10 préservatifs coûte entre 5 et 15€ (certaines mutuelles remboursent entre 30 et 75€ par an d'achat en pharmacie).

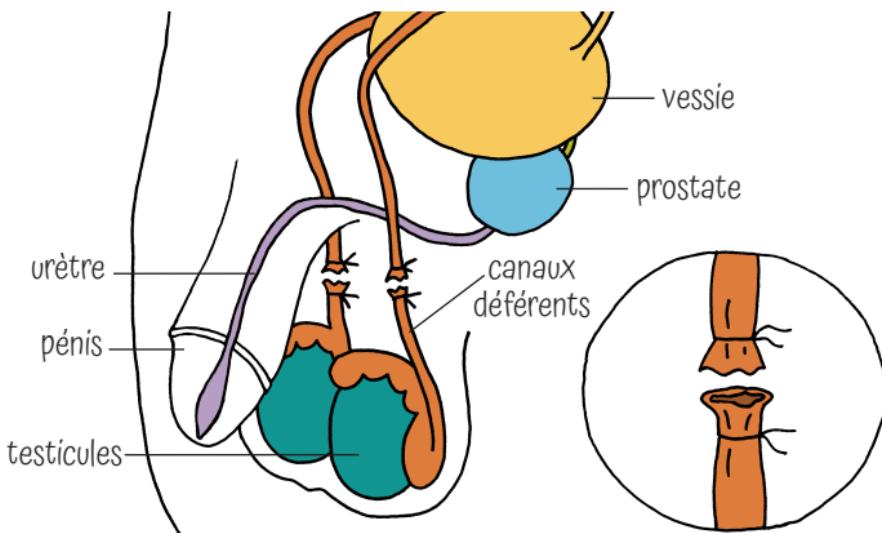
LA VASECTOMIE

Quoi ?

La vasectomie est une **intervention réalisée à l'hôpital** sous anesthésie locale ou générale.

Comment ?

Le ou la médecin coupe et bloque les canaux déférents. Ce sont les tuyaux qui permettent aux spermatozoïdes de sortir des testicules. Pour vérifier l'efficacité de la procédure, vous devrez faire un spermogramme (analyse du sperme), 3 à 6 mois après l'opération. En attendant, vous devrez utiliser une autre méthode de contraception.





Je ne souhaite plus avoir d'enfant, et vu qu'il n'y a pas de conséquence sur mon érection ou mon éjaculation, c'était la meilleure solution pour moi !

La vasectomie est une méthode de contraception considérée comme **irréversible**.

Il est possible de prélever et conserver ses spermatozoïdes avant l'opération. Ainsi, vous pourrez envisager une grossesse grâce aux méthodes de procréation médicalement assistée (PMA).

Vous continuez de produire du sperme (qui ne contient plus de spermatozoïdes).

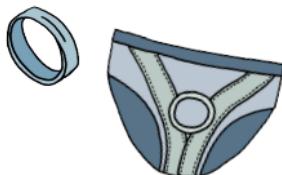


L'intervention coûte environ 250€ si vous êtes en ordre de cotisations à une mutuelle (800€ sans mutuelle). Un spermogramme coûte environ 9€.

LA CONTRACEPTION THERMIQUE (SLIP OU ANNEAU)

Quoi ?

Le slip ou l'anneau contraceptif thermique permet de maintenir les testicules contre le corps.



Comment ?

La température des testicules augmente, ce qui diminue et modifie la production de spermatozoïdes.

Cette méthode est à utiliser 15 heures par jour, tous les jours.

Où ?

Ces méthodes n'étant pas validées, nous vous recommandons de **contacter un centre de planning familial** pour vous accompagner dans cette démarche.

C'est un ami qui m'en a parlé. Au départ je ne trouvais pas ça sécurisant, mais une médecin m'a accompagné tout au long du processus et maintenant je suis super à l'aise avec ma contraception.

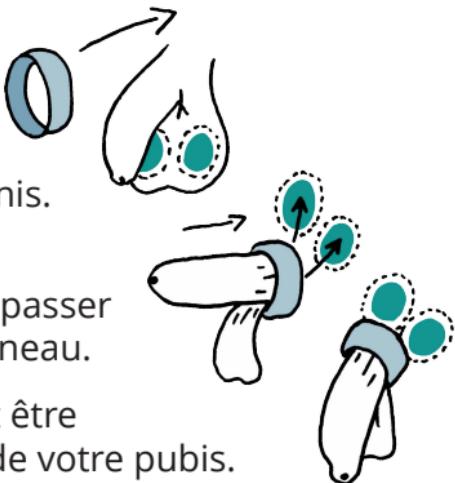




- Ces méthodes de contraception ne sont pas reconnues par l'Agence fédérale des médicaments et produits de santé belges (AFMPS).
 - Elles nécessitent un suivi médical.
 - À l'heure actuelle, la contraception thermique est recommandée pendant maximum 4 ans.

Mode d'emploi

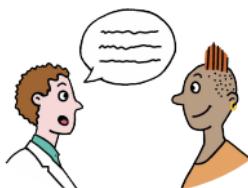
1. Glissez l'anneau, jusqu'à la base du pénis.
2. Tirez sur la peau des bourses pour la faire passer de l'autre côté de l'anneau.
3. Les testicules doivent être remontés au niveau de votre pubis.



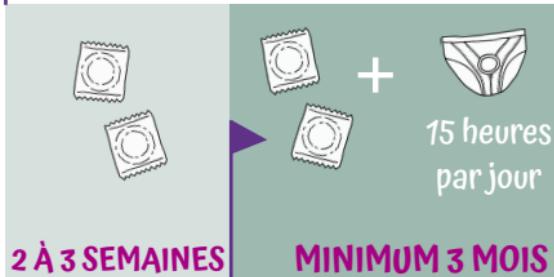
- Le slip peut être cousu soi-même avec l'aide de tutoriels disponibles sur internet.
- L'anneau thermique Androswitch® coûte 42 € sur internet.
- Le premier spermogramme coûte 21€ (23€ sans mutuelle) et les suivants coûtent 9€.

LA CONTRACEPTION THERMIQUE

1 Consultation médicale pour vérifier d'éventuelles contre-indications.



2 Premier **spermogramme** (analyse du sperme) afin de vérifier votre niveau de fertilité.



3 Résultats **2 à 3 semaines** plus tard et début du port du dispositif tous les jours. La contraception thermique est **efficace au bout de minimum 3 mois**. Il est nécessaire d'utiliser une autre méthode de contraception.

4 Après minimum **3 mois**, **vérification de l'efficacité de la méthode avec un spermogramme**. Si la contraception est efficace, possibilité d'arrêter la contraception complémentaire.



5 Arrêt de la contraception thermique. Il faut utiliser une autre contraception jusqu'à ce que le sperme ait retrouvé sa qualité initiale.



15 heures par jour

MAXIMUM 4 ANS



6 Si vous avez un projet de grossesse, vous devrez faire un spermogramme pour vous assurer de la bonne qualité des spermatozoïdes.



MINIMUM 6 À 9 MOIS

Spermogrammes de contrôle réguliers.



7 Après **6 à 9 mois**, le sperme a retrouvé sa qualité initiale.



LE RETRAIT ou LE COÏT INTERROMPU

Quoi ?

Le retrait consiste à retirer le pénis du vagin avant d'éjaculer loin de la vulve.

Comment ?

Le retrait permet de limiter le contact entre le sperme et la vulve ou le vagin.

Le risque de grossesse est réduit.

Je sais que cette méthode est moins efficace que les autres, mais avec ma partenaire nous sommes prêts à prendre ce risque.



- Cette méthode est moins efficace. **Toute érection peut s'accompagner de l'émission de spermatozoïdes avant l'éjaculation...** et donc entraîner un risque de grossesse !
- Elle nécessite **l'adhésion des deux partenaires** et une bonne communication tout au long du rapport sexuel.

- ▶ Le retrait peut être combiné à d'autres méthodes de contraception.
- ▶ **Une sexualité sans pénétration vaginale est aussi possible.** Elle permet d'éviter les risques de grossesse et de diversifier les pratiques sexuelles.

D'AUTRES MÉTHODES EXISTENT !

Par exemple, la **contraception hormonale** existe. Ce sont des piqûres de testostérone faites dans la cuisse par un·e infirmièr·e ou un·e médecin. La testostérone bloque la production de spermatozoïdes.

Les **piqûres de testostérone** sont autorisées en Belgique, mais pas à des fins contraceptives, elles ne sont donc pas remboursées. Certains médecins acceptent tout de même de les prescrire comme contraceptif pour une durée de 18 mois maximum.

D'autres solutions sont en développement :

- le **Vasalgel®**, un gel injectable qui bloque les spermatozoïdes ;
- le **SpermaPause®**, un slip chauffant qui interrompt temporairement la production de spermatozoïdes ;
- le **Bimek®**, un interrupteur à placer au niveau des canaux déférents et qui bloquerait le passage des spermatozoïdes ;
- une **pilule masculine non hormonale** qui bloquerait une protéine nécessaire à la production des spermatozoïdes.

Pour que le droit à la contraception soit équitable et la responsabilité contraceptive réellement partagée, il est indispensable que les recherches soient soutenues, et que la production et la promotion des méthodes de contraception dite masculine soient encouragées.

EN CAS D'ÉCHEC

Un rapport sexuel non ou mal protégé peut entraîner une grossesse non prévue. Pour l'éviter, il existe des solutions.

► La contraception d'urgence

Il existe 2 méthodes, **à utiliser le plus rapidement possible après le rapport** : une pilule d'urgence ou un dispositif intra-utérin au cuivre.



www.macontraceptiondurgence.be

► L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Il existe 2 méthodes : la méthode médicamenteuse et la méthode chirurgicale. Contactez un centre de planning familial en cas de grossesse non désirée.



- En cas d'échec de la contraception, contactez rapidement un centre de planning familial.
- C'est la personne enceinte qui décide ou non de poursuivre la grossesse. Personne ne peut empêcher ou forcer cette décision.

RESSOURCES

- Pour trouver un centre de planning familial : www.monplanningfamilial.be
- Pour plus d'informations sur la contraception : www.mescontraceptifs.be et www.entrelac.coop



*La possibilité que
je devienne père suite à une
de mes relations sexuelles
me tracassait. Maintenant
que j'ai pris en main ma
contraception, je suis
beaucoup plus serein.*



"La contraception dite masculine", FLCPF, 2025

D/2025/12.700/3

Rédaction : Thurel Alduy, Claudine Cueppens, Thibaut Prégardien, Céline Tixier-Thomas

Illustrations : Clarice (www.clariceillustrations.be)

Merci aux collègues de la FLCPF et des centres de planning familial qui ont participé à l'élaboration de cette brochure.



www.planningfamilial.net

Avec le soutien de :



Éditeur responsable : FLCPF Asbl - Rue de la Tulipe 34 - 1050 Bruxelles