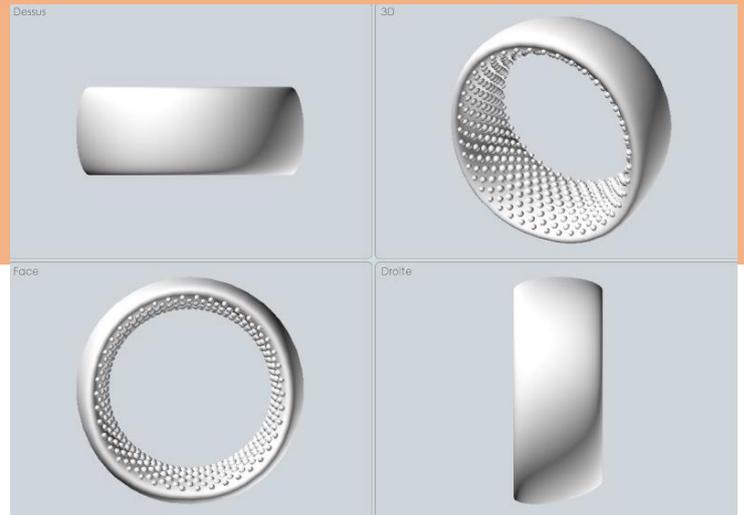


Mode d'emploi : POSE & RETRAIT

ANDRO-SWITCH



Mise en place

Voici le protocole de remontée testiculaire avec l'anneau thermique.

Remarques :

La première pose doit se faire avec votre médecin.

Pour la première pose, **il est recommandé d'être debout.**

L'anneau thermique a une face interne et externe. **La face interne présente des reliefs sous forme de bossages** spécialement conçus. Ils permettent un effet **antidérapant** afin d'éviter le glissement du dispositif, et **respirant** afin d'évacuer l'humidité.

Prenez votre temps, ce que vous allez faire manuellement se passe régulièrement et naturellement lorsque vous avez froid par exemple. La remontée testiculaire est **indolore**. Ce sont uniquement de nouvelles sensations que vous allez expérimenter consciemment. Tous les hommes pratiquant la CMT y sont arrivés, vous aussi.

N'oubliez pas qu'à votre naissance, vos testicules se trouvaient dans votre abdomen. Elles ont migré quelques temps après dans la poche inguinale puis sont descendues par les canaux inguinaux pour s'installer dans le scrotum.

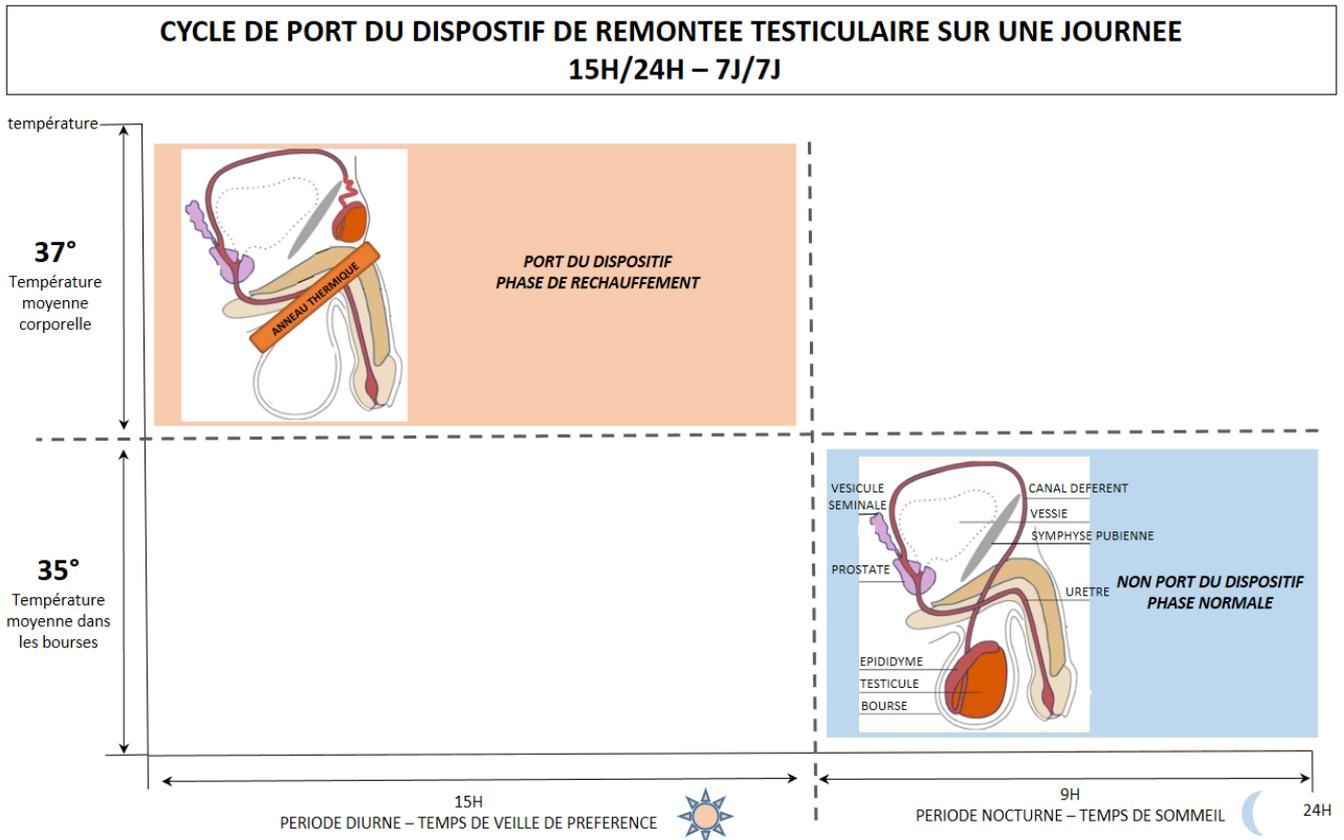
Les premières poses demandent quelques minutes. Par la suite, la pose et le retrait ne vous prendront que quelques secondes. Vous aurez pris le coup de main et vous ferez comme cela vous convient au mieux pour vous.

Rappelez-vous qu'à aucun moment vous n'avez à toucher directement vos testicules. Elles vont se déplacer par manque de place. Cela implique que la peau autour de votre pénis et de votre scrotum va **se tendre légèrement**. Les testicules, à la fin de la mise en place **doivent être au-dessus de l'anneau thermique, dans la poche inguinale**, zone où l'exposition à la chaleur du corps est optimale. Ce n'est qu'à cette condition que le protocole de la CMT fonctionne. Durant le port quotidien, il vous faudra **vérifier par une légère palpation**, ou à la sensation que vos testicules sont toujours dans la poche inguinale au-dessus de l'anneau.

Si durant la pose, un testicule s'introduit dans l'anneau, il est recommandé de retirer l'anneau doucement et de recommencer le protocole.

Cette zone du corps peut comporter des poils. Faites des gestes lents pour éviter de tirer dessus ce qui pourrait vous faire mal.

A aucun moment vous n'avez à forcer. Si vous n'y arrivez pas, rapprochez-vous de votre médecin. La taille de l'anneau, ou votre anatomie ne sont peut-être pas adaptées au port de l'anneau pour la remontée testiculaire dans la poche inguinale.



Préparation

Lavez-vous les mains.

Nettoyez l'anneau thermique avec un savon doux et de l'eau tiède, puis rincez le avant de le tapoter doucement avec une serviette propre ou un linge doux.

Installez-vous debout.

Découverte de votre corps

Prenez quelques secondes pour palper les parties suivantes de votre corps, d'en appréhender la texture et l'élasticité des tissus :

Pénis : Palpez le dessus, l'endroit où il se rattache au pubis. Situez votre frein sous le gland ou le prépuce.

Scrotum : Délimitez au toucher sa forme, son ancrage au niveau du périnée, des plis inguinaux, et sur les côtés de votre pénis.

Périnée : Palper cette zone se situant entre votre anus et l'endroit où se rattache le scrotum.

Plis inguinaux : Posez le bout de votre index dessus. Essayer de crocheter la peau se situant du côté de votre pénis. Vous verrez qu'elle est lâche comme s'il y avait un canal dessous. Ce qui est le cas. Vos testicules vont migrer par ce canal dans la poche inguinale.

Pubis : Palper cette zone. La peau y est souple et s'étire facilement un peu. C'est ici que vont s'installer vos testicules 15h/j.

Premier temps : Introduction du pénis dans l'anneau thermique

Tenez l'anneau ouvert par la tranche de la main gauche.

Vérifiez que la face interne de l'anneau soit bien celle avec des bossages. Si ce n'est le cas, tournez l'anneau pour que ce soit le cas.

La main droite tient la base du pénis.

Glissez-le dans l'anneau.

Avec le pouce et l'index de votre main droite, tenez votre pénis par son gland ou prépuce.

Tirez dessus doucement en direction de votre tête.

Votre main gauche finit d'introduire entièrement votre pénis. La partie supérieure de l'anneau doit être en contact avec votre pubis.

C'est la même chose que de passer une bague au doigt de quelqu'un.

Second temps : Introduction partielle du scrotum

Le pouce et l'index de votre main droite tiennent toujours votre pénis par son gland ou prépuce en exerçant une légère traction vers le haut en direction de votre tête.

Posez le pouce et l'index de la main gauche au niveau du frein. Laissez glisser vers le bas vos 2 doigts le long de votre pénis jusqu'à ce qu'ils rencontrent le bord de l'anneau.

Pincez du bout des 2 doigts légèrement la peau que vous touchez à cet endroit. Vous êtes à la base de votre pénis et au début de votre poche scrotale. Faites un pli avec la peau du scrotum et tirez légèrement vers le haut en direction de votre tête.

La main droite lâche votre pénis. Avec le pouce et l'index, elle saisit l'anneau sous le pli de peau scrotale que vous tenez de la main gauche. Le pouce se positionne sur la face interne de l'anneau et l'index se positionne sur sa face externe comme une pince.

Elle garde la position, en tenant l'anneau et en tirant légèrement dessus en direction de votre périnée. Cette main ne doit pas bouger. Au besoin, posez la tranche de votre main sur votre cuisse.

Glissez doucement le bout de peau scrotale vers le haut, en direction de votre tête jusqu'à ce qu'une petite partie de votre poche scrotale soit introduite dans l'anneau où s'y trouve déjà votre pénis.

Arrêtez de tirer. Ne touchez plus à votre pénis ou scrotum. L'anneau doit tenir tout seul.

Normalement, à ce stade vous devriez voir à l'intérieur de l'anneau votre pénis et en dessous de lui, un petit bourrelet de peau de la poche scrotale.

Si c'est le cas, continuez le protocole. Sinon, arrêtez et recommencez depuis le début.

De votre main droite, le pouce se positionne sur la face interne de l'anneau et l'index se positionne sur sa face externe comme une pince. Ils tiennent la partie basse de l'anneau située contre le scrotum.

Gardez la position, en tenant l'anneau et en tirant légèrement dessus en direction de votre périnée. Cette main ne doit pas bouger. Au besoin, posez la tranche de votre main sur votre cuisse.

Pincez de votre main gauche, un nouveau bout de peau du scrotum au plus proche de l'anneau là où se situe le pouce de votre main droite tenant l'anneau.

Tirez doucement ce bout de peau vers le haut en direction de votre tête jusqu'à ce qu'une autre petite partie de votre poche scrotale soit introduite dans l'anneau.

Recommencer environ 5 fois ou arrêtez-vous lorsque vous n'arrivez plus à introduire plus de peau du scrotum.

Ne touchez plus à votre pénis ou scrotum.

A ce stade, la majorité de votre scrotum se trouve avec votre pénis dans l'anneau. Au toucher, entre le périnée et le bas de l'anneau, vous devez sentir le reste du scrotum qu'il va falloir introduire dans l'anneau. A ce niveau, vos testicules sont soit en bas sous l'anneau dans le reste de la poche scrotale non introduite dans l'anneau, soit au niveau des plis de l'aine dans les canaux inguinaux.

A la palpation, vous pouvez poser le majeur et l'annulaire de chaque main au niveau de votre périnée, et les faire glisser jusqu'à toucher l'anneau, puis toujours en contact avec l'anneau et la peau de cette zone, contournez l'anneau jusqu'à ce vos doigts se rejoignent au niveau de la zone pubienne.

Normalement, la peau avec laquelle est en contact l'anneau est encore molle. Cela veut dire que les testicules ont peut-être encore assez de place ici et donc ne remontent pas dans la poche inguinale.

Ce stade est intéressant car il vous montre ce qui peut arriver si l'anneau est mal mis où s'il glisse. Vos testicules ne sont plus dans la poche inguinale, alors la température à laquelle elles sont exposées n'est pas assez élevée et la production de spermatozoïdes risque de reprendre.

La pose optimale est donc bien de maintenir les testicules dans la poche inguinale, le seul endroit où la température est assez élevée pour que la production de spermatozoïdes s'arrête temporairement.

Troisième temps : Mise en tension de la peau autour de l'anneau en 3 manœuvres

- **Mise en tension partie basse :**

Tenez avec la main gauche en cuillère l'ensemble de ce qui a été introduit dans l'anneau.

Remontez-le doucement contre votre pubis. L'ensemble doit être en contact avec la zone pubienne.

Gardez la position. Cette main ne doit pas bouger.

Glisser la première phalange du pouce de votre main droite dans la partie de l'anneau la plus proche du sol, située sous l'ensemble tenu par la main gauche contre votre pubis.

Poussez doucement l'anneau avec le pouce de la main droite, entre vos jambes jusqu'au périnée.

Appuyer doucement avec le bout du pouce de la main droite et le bord de l'anneau contre le périnée. Durant ce temps, La main gauche tient l'ensemble doucement et fermement contre le pubis.

La main gauche ramène l'ensemble contre le périnée, le bas de l'anneau et le pouce. Comme si vous vouliez les recouvrir de l'ensemble.

Retirez le pouce de la main droite.

Lâchez l'ensemble tenu par la main gauche.

Palpez votre périnée. La peau en contact direct avec l'anneau au niveau du périnée doit être en légère tension.

Il doit être un peu difficile de faire un pli à cet endroit. La sensation ressemble à un ballon de baudruche un peu dégonflé que vous voudriez pincer.

Observez votre pénis et la partie du scrotum qui se situent dans l'anneau sans rien toucher. De chaque côté de votre pénis 2 gorges ou plis se sont formés à la jonction de votre pénis et de la peau scrotale introduite. Un coté après l'autre, c'est à ces 2 endroits que vous allez saisir l'anneau pour mettre en tension la partie gauche et la partie droite au bord de l'anneau. Par manque de place dans des canaux inguinaux, les testicules migreront dans la poche inguinale.

- **Mise en tension partie gauche :**

Avec votre main droite en cuillère, tenez l'ensemble, pénis et scrotum, qui sont dans l'anneau et penchez-le vers la droite jusqu'à ce que l'ensemble soit au contact de votre cuisse droite.

De la main gauche, posez le bout de votre index entre l'anneau et le bord de la cuillère formée par votre main droite.

Introduisez la première phalange de votre index gauche au niveau du pli formé à la jonction de votre pénis et de la peau scrotale introduits dans l'anneau.

Tirez l'anneau vers la gauche jusqu'à avoir le bout de votre index et le bord de l'anneau au contact du pli inguinal gauche. Appuyer doucement du bout de l'index et du bord de l'anneau sur le pli inguinal. Durant ce temps, La main droite tient l'ensemble doucement et fermement contre la cuisse droite.

La main droite ramène l'ensemble contre la cuisse gauche, l'anneau et l'index gauche. Comme si vous vouliez les recouvrir de l'ensemble.

Retirez l'index gauche.

Lâchez l'ensemble tenu de la main droite.

La peau en contact direct avec l'anneau au niveau du pli inguinal gauche et la zone pubienne gauche doivent être en légère tension.

Il doit être un peu difficile de faire un pli à cet endroit. La sensation ressemble à un ballon de baudruche un peu dégonflé que vous voudriez pincer.

- **Mise en tension partie droite :**

C'est la même manœuvre que pour le côté gauche.

Avec votre main gauche en cuillère, tenez l'ensemble, pénis et scrotum, qui sont dans l'anneau et penchez-le vers la gauche jusqu'à ce que l'ensemble soit au contact de votre cuisse gauche.

De la main droite posez le bout de votre index entre l'anneau et le bord de la cuillère formée par votre main gauche.

Introduisez la première phalange de votre index droit au niveau du pli formé à la jonction de votre pénis et de la peau scrotale introduits dans l'anneau.

Tirez l'anneau vers la droite jusqu'à avoir le bout de votre index droit et le bord de l'anneau au contact du pli inguinal droit. Appuyer doucement du bout de l'index et du bord de l'anneau sur le pli

inguinal. Durant ce temps, La main gauche tient l'ensemble doucement et fermement contre la cuisse gauche.

La main gauche ramène l'ensemble contre la cuisse droite, l'index droit et le bord de l'anneau. Comme si vous vouliez les recouvrir de l'ensemble.

Retirez l'index droit.

Lâchez l'ensemble tenu de la main gauche.

La peau en contact direct avec l'anneau au niveau du pli inguinal droit et la zone pubienne droite doivent être en légère tension.

Il doit être un peu difficile de faire un pli à cet endroit. La sensation ressemble à un ballon de baudruche un peu dégonflé que vous voudriez pincer.

Vérifications

Normalement, vos testicules se trouvent dans la zone pubienne. Elles y forment 2 renflements situés au-dessus de l'anneau. A l'aide d'une légère palpation, vérifiez que ce soit bien le cas.

L'anneau thermique doit être en contact avec le pubis (zone au-dessus de votre pénis) et le périnée (zone entre votre anus et le scrotum).

Si c'est le cas, continuez le protocole. Sinon, arrêtez et recommencez depuis le début.

Prenez un moment pour tester différentes positions, comme couché les jambes repliées contre votre buste, et accroupi. Cela vous permettra de vérifier le bon maintien des testicules dans la poche inguinale.

Lavez-vous les mains.

Le dispositif est correctement placé si les testicules sont en position haute comme indiqué sur le schéma.

Bravo !! Vous avez réussi !

Retirez-le et recommencer le protocole quelques fois. Peu à peu vous allez trouver vos gestes.

Il est recommandé de porter l'anneau 2h les 2 premiers jours, puis d'augmenter la durée de port progressivement pour qu'au bout de 7 jours vous soyez à 15h/j.

Retrait

Lavez-vous les mains.

Tenez avec la main gauche en cuillère l'ensemble de ce qui a été introduit dans l'anneau.

Remontez-le doucement contre votre pubis. L'ensemble doit être en contact avec la zone pubienne.

Gardez la position. Cette main ne doit pas bouger.

A l'aide du pouce et de votre index de la main droite formant une pince, saisissez la partie la partie de l'anneau la plus proche du sol, située sous l'ensemble tenu par la main gauche contre votre pubis.

Glissez doucement l'anneau à l'aide de la pince formée à droite vers le haut en direction de votre tête. La tension de la partie basse va se libérer. Une partie de votre scrotum va sortir de l'anneau. L'anneau est alors dans la même position qu'à la fin du second temps de mise en place. Position, nous vous le rappelons qui n'est pas optimale pour pratiquer la CMT.

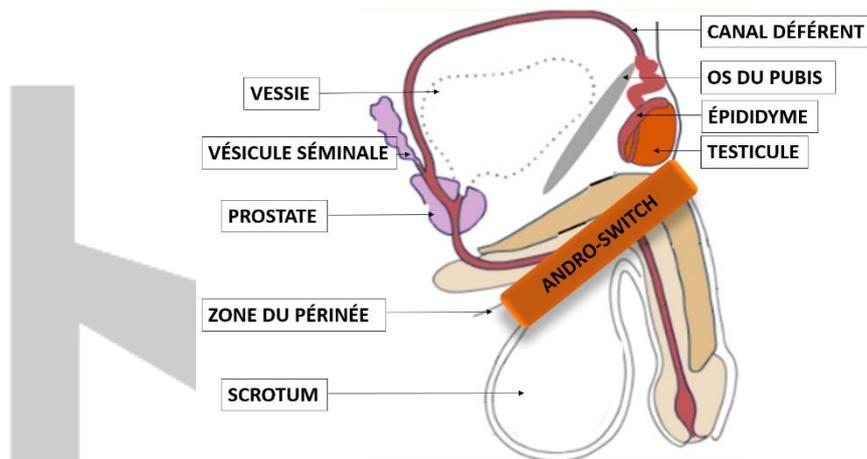
Glissez délicatement l'anneau thermique à l'aide des 2 mains pour finir de le retirer.

Nettoyez l'anneau thermique avec un savon doux et de l'eau tiède, puis rincez avant de le tapoter doucement avec une serviette propre ou un linge doux.

Lavez-vous les mains.

Bravo !! Vous avez réussi !

Retirez-le et recommencer le protocole quelques fois. Peu à peu vous allez trouver vos gestes.



Remarques :

Pour la mise en place et le retrait de l'anneau thermique, **il n'y a pas besoin de toucher directement les testicules**. A la mise en place, ils migrent naturellement par manque de place. Au retrait, ils glissent naturellement de la poche inguinale au scrotum.

Il peut être installé et retiré dans n'importe quelle position.

La mise en place, le port ou le retrait du dispositif ne nécessite pas l'utilisation d'un lubrifiant.

Les qualités du silicone à catalyse platine, **certifié biocompatible ISO 10993-10 Skin Safe**, la forme de l'anneau thermique et la structure de sa face interne provoquent un effet push-up les maintenant alors en position dite haute, afin qu'ils ne puissent reprendre leur place dans les bourses.

L'anneau thermique peut être recouvert d'un sous-vêtement classique.

Vous pouvez uriner, avoir des rapports sexuels, des érections, ou encore pratiquer les gestes de la vie quotidienne et professionnelle comme à votre habitude.

En cas de douleurs ou de tout autre effet indésirable durant le port de l'anneau thermique : Arrêtez immédiatement de le porter. Réessayez quelques heures plus tard. Si la douleur persiste, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Reportez-vous à la notice d'utilisation pour prendre connaissance de toutes les informations relatives à ANDRO-SWITCH.

