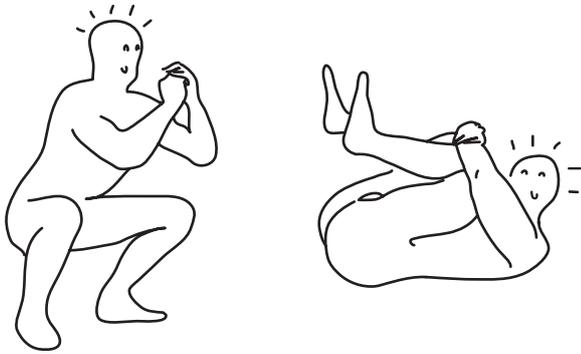


JOCKSTRAP MIÑA. T

Mode d'emploi

POSTURES DE TEST



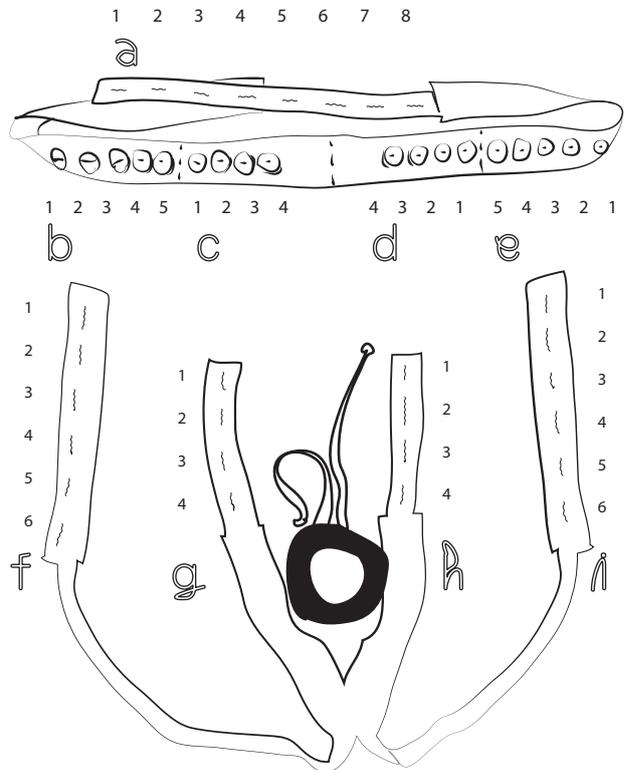
Si vos testicules ne redescendent pas quand vous restez quelques secondes dans ces positions, c'est que c'est bon !

placement des boutons

envoyez votre commande à sandrineclemenceauminat@gmail.com, en spécifiant le placement de chaque bouton (lettre + numéro) et le nombre de jockstrap. ex : a6, b1, c3, d3, e1, f3, g1, h1, i3

grille tarifaire

jockstrap		+	frais de port	
1	24€	réception du jockstrap réglable, renvoi du modèle réglé, réception du jockstrap final ajusté.	8€	
2	42€			
3	59€			
4	75€			
5	87€	si j'ai accès à un jockstrap réglable : envoi par mail du code des boutons, réception du jockstrap ajusté.	4€	
6	98€			



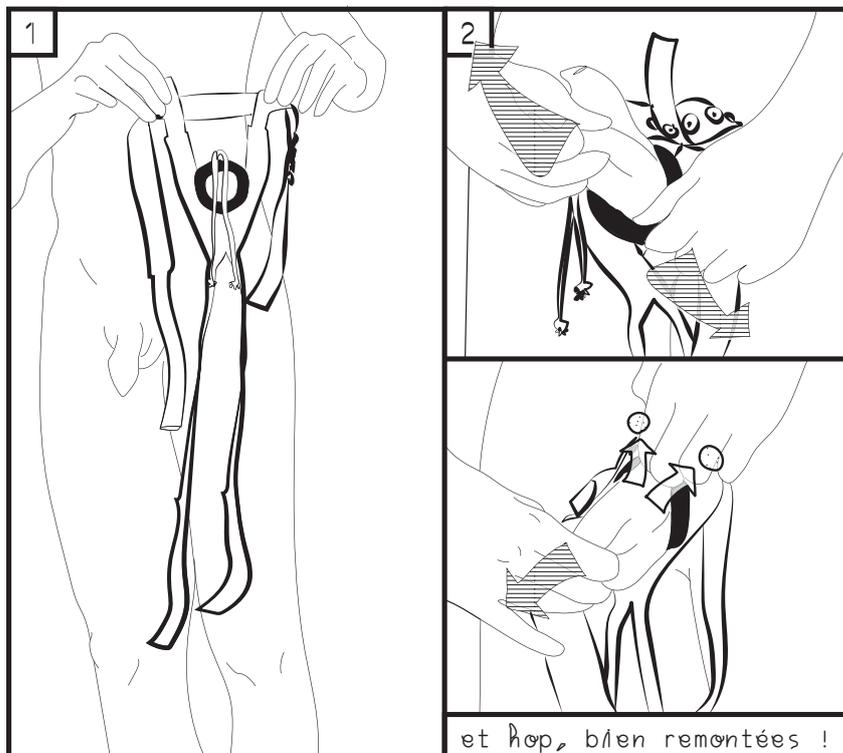
Le paiement se fait par virement bancaire :
FR76 1790 6000 3296 3850 4708 515

JOCKSTRAP RÉGLABLE - Mode d'emploi

réglage du jockstrap

1. défaire les boutons et tenir le jockstrap «queue en bas».
2. enfiler l'anneau en tirant la peau des bourses (et pas les testicules !)
3. ajuster l'anneau avec un nœud.
4. plaquer le harnais contre le pubis et faire passer les bandes de tissu supérieures à l'arrière.
5. les joindre à l'aide du bouton.
6. ajuster l'avant également.
7. faire passer les languettes qui pendent sous le périnée, entre les jambes.
8. les faire remonter jusqu'aux boutons, en passant sous chaque fesse.
9. faire les derniers ajustements. Votre jockstrap est bien réglé !
10. renvoyez le jockstrap réglé à votre mesure à l'adresse suivante
MINA.T COUTURE
162 Rue de la Barre
49000 ANGERS

Après avoir reçu votre colis, vous pouvez enfiler le jockstrap réglable et l'adapter à votre morphologie (voir ci-dessous). Une fois vos dimensions prises, il vous suffit de l'envoyer à MINA.T Couture (voir étape 10) qui vous renverra un modèle cousu sur mesure. Vous pourrez alors porter votre jockstrap !



entretien

Pas de lavage machine.

Lavage main à l'eau tiède et au savon ou lessive, pas de sèche-linge, pas de javel, pas de repassage.

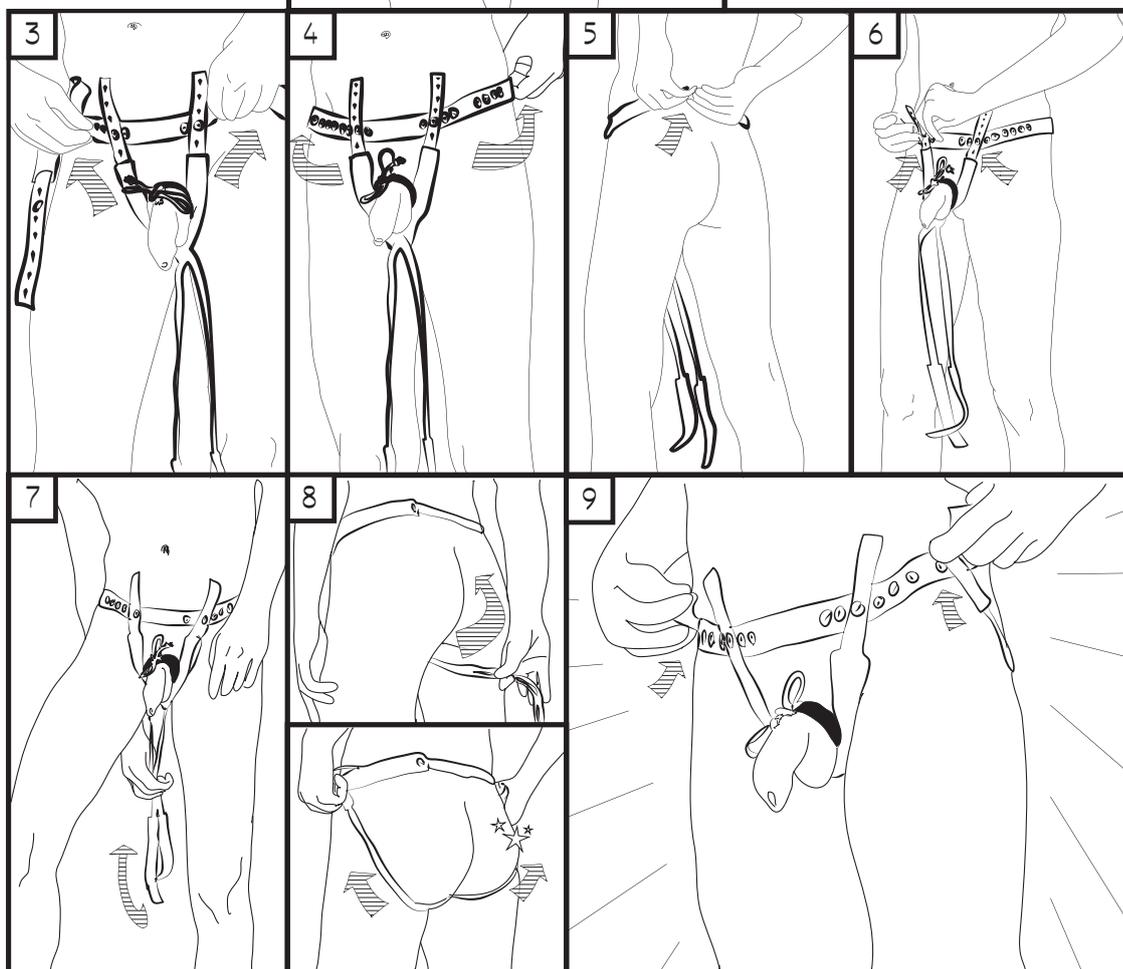
Séchage à l'air libre ambiant.

matières

élastique :
65% polyester,
35% élasthane

tissu :
97% coton,
3% lycra

cordon :
100% coton



Coeur des Zèbres

présente:

Je fabrique mon slip

Remonte-Covilles

CONTRACEPTIF



Matin !

Le slip contraceptif – ou jockstrap – s'appuie sur le principe de contraception thermique par remontée 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.



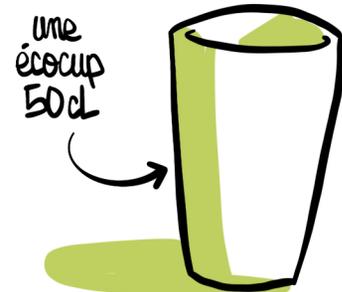
Comme toute méthode contraceptive, la contraception thermique par remontée testiculaire présente un protocole strict contraignant et plusieurs contre-indications. Il est impératif de consulter un.e professionnelle de santé avant d'entamer toute démarche.

Pour aller plus loin :

-  Lire la Série "Le Coeur des Zeb" sur @Matin_quel_journal
-  Retrouver les différents travaux de Bobika sur @bobika.cool
-  Regardez les tutos du collectif Thomas Bouloü en tapant Tutoriel Remonte-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

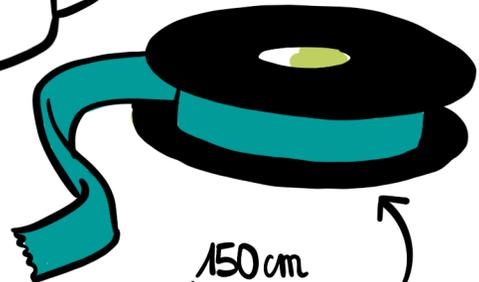
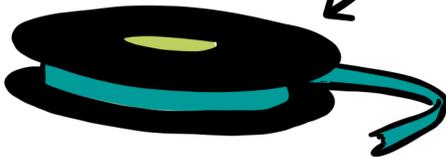
le matériel

du mater de couture (aiguilles, fils, metre...)



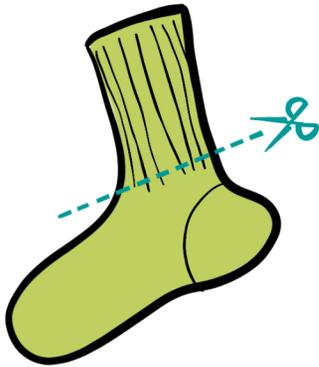
une machine à coudre

1mètre d'élastique de 1cm d'épaisseur

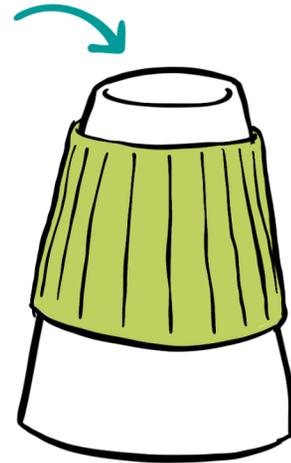


150cm d'élastique de 2cm d'épaisseur

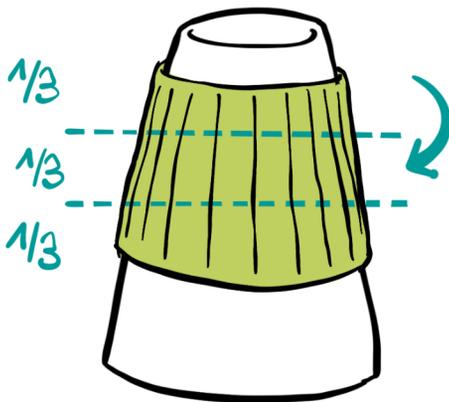
1. fabrication de l'anneau



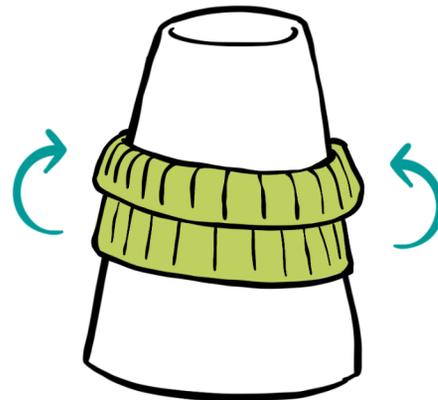
Découpe la chaussette de bébé juste au dessus de la courbure du talon



Enfile la chaussette autour de l'écocup



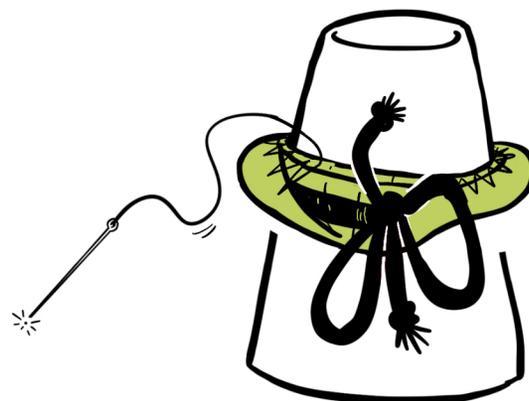
Replie le premier 1/3 de la chaussette sur elle-même.



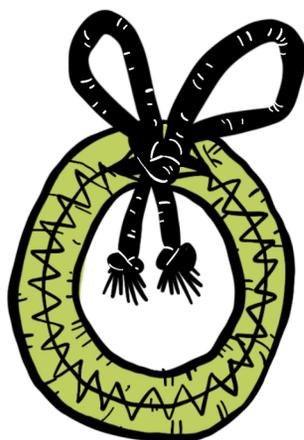
Fais de même avec le 1/3 inférieur de manière à obtenir une triple épaisseur (confort ★★★★★)



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



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

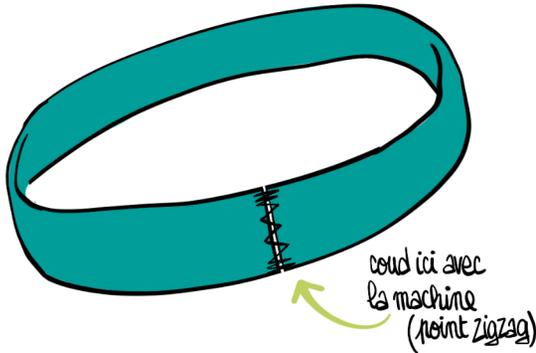


Bravo champion, tu as ton anneau!



Va parader un coup.

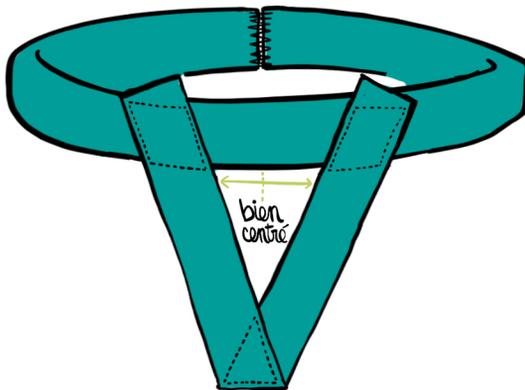
2. fabrication du jockstrap



Avec l'élastique de 2cm d'épaisseur, crée un ceinture de 20cm de moins que ton tour de taille

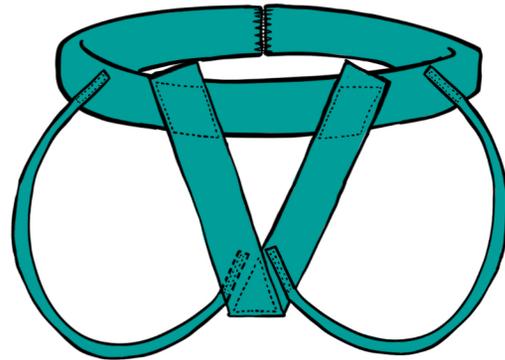


Coupe 40cm de ce même élastique, plie-le de manière à former un angle de 45° et coud-le à sa base (point droit)

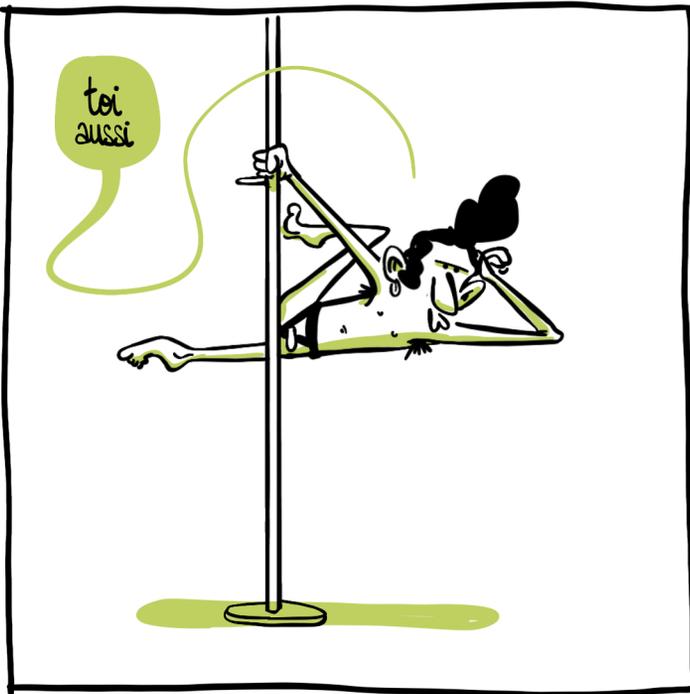
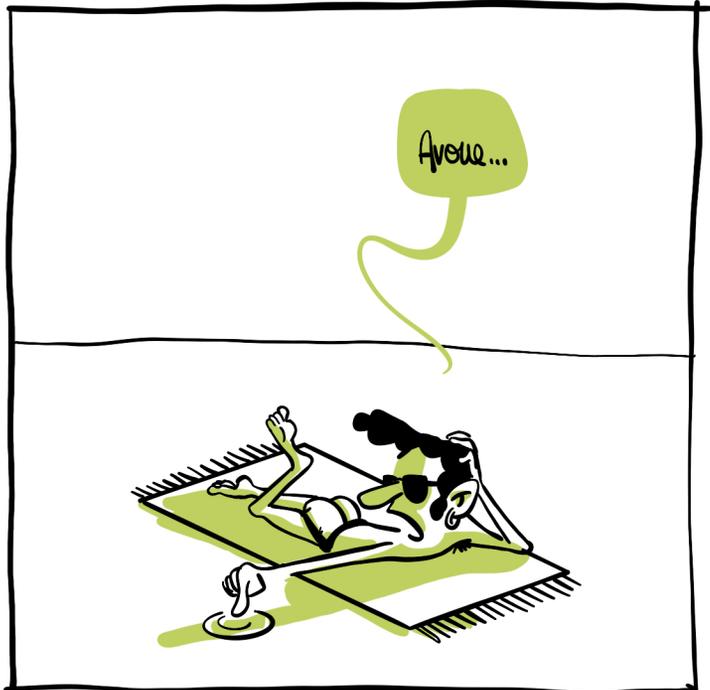


Coud le "V" sur l'avant de la ceinture (point droit)

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



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, prend les repères et coud-les à la ceinture!



ÉTAPE 1

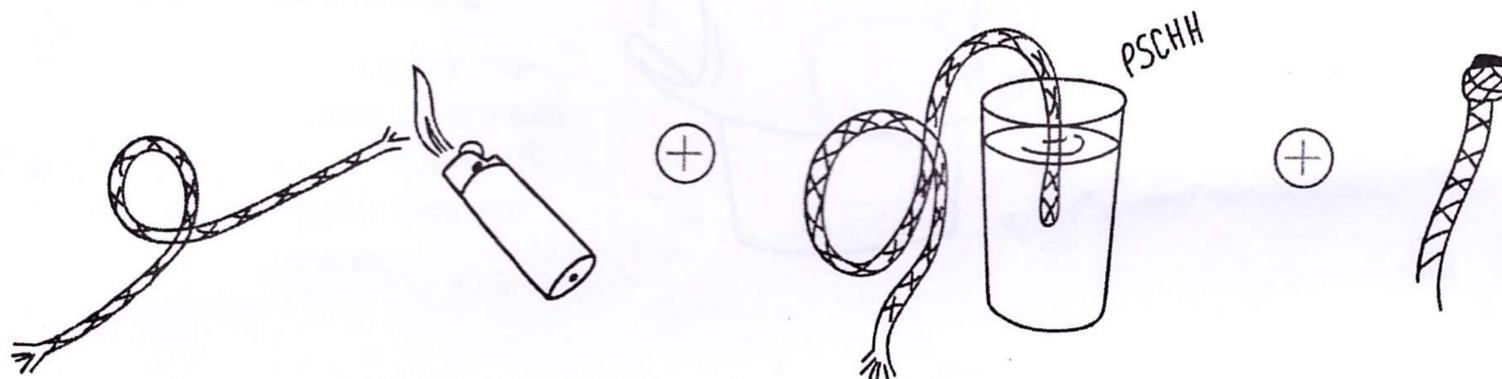
PRÉPARATION DE L'ANNEAU

C'EST LA PARTIE LA PLUS IMPORTANTE SUR LAQUELLE IL FAUT VRAIMENT S'APPLIQUER.

1. PRÉPARATION DU CORDON

- Coupez 50 cm de cordon (à plus ou moins 2 cm).
- Faites fondre chaque extrémité avec un briquet pour former une boule de plastique fondu.
- Soufflez dessus quelques secondes
- Plongez-la dans l'eau pour qu'elle conserve cette forme.
- Faites ensuite un nœud à chaque extrémité.

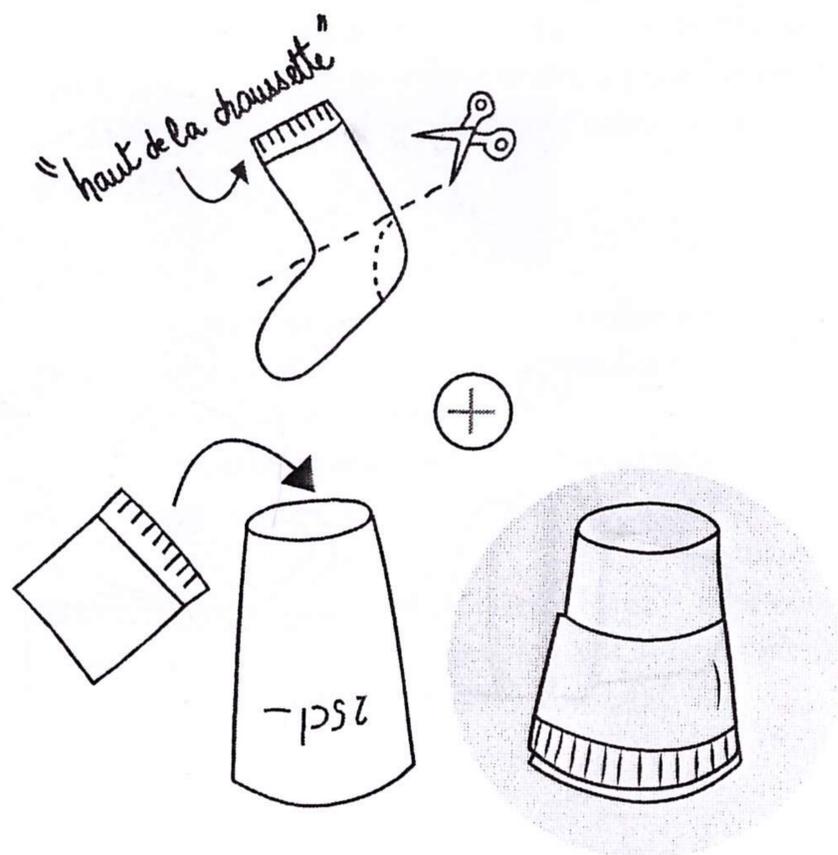
Vous obtenez ainsi des extrémités qui ne s'effilochent pas, qui ne risquent pas de piquer, gratter, ni de rentrer à l'intérieur de l'anneau, ce serait compliqué à faire ressortir.



2. DÉCOUPE DE LA CHAUSSETTE

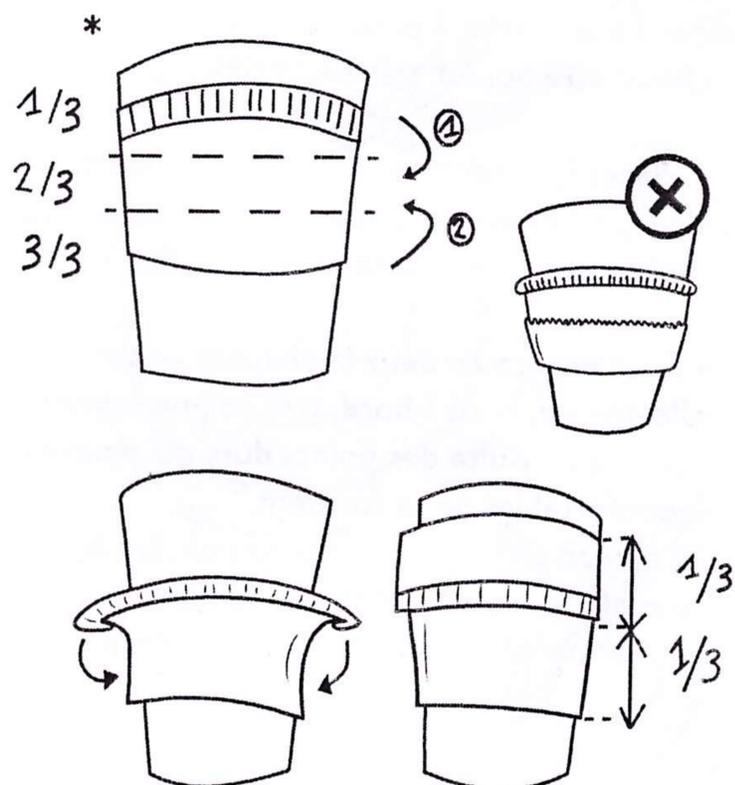
- Coupez juste au-dessus du talon pour garder un maximum de la partie cylindrique qui constitue la partie haute de la chaussette.
- Enfilez-la sur l'écocup en respectant le sens indiqué sur le schéma.

L'écocup permet d'une part de garder le tissu étiré pendant la couture. Il garde ainsi son extensibilité. D'autre part, cela facilite le placement de vos doigts pour maintenir l'ouvrage et pour passer l'aiguille là où elle doit.



3. PLIAGE DE LA CHAUSSETTE

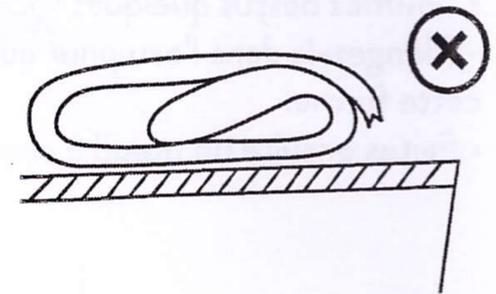
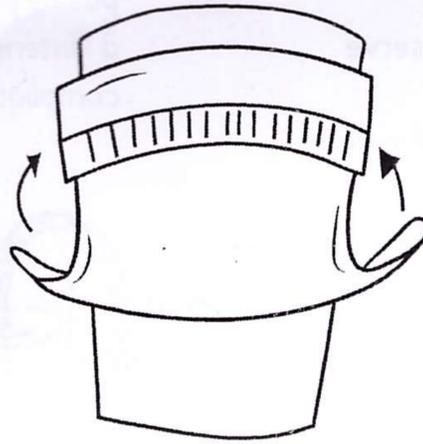
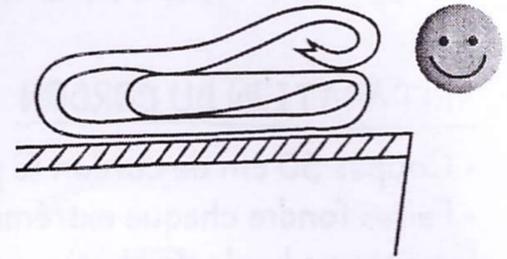
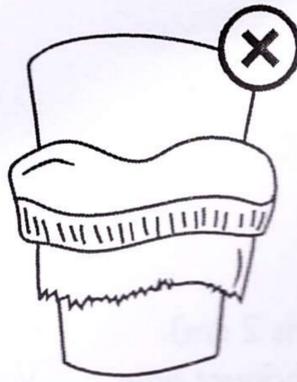
- On commence par la rabattre sur elle-même selon ses trois tiers*, dans un ordre à respecter.
- On plie d'abord le tiers qui correspond au haut de la chaussette : il est moins doux, donc on le rabat à l'intérieur de l'anneau pour qu'à la fin il ne soit pas en contact avec la peau.



3. PLIAGE DE LA CHAUSSETTE / SUITE

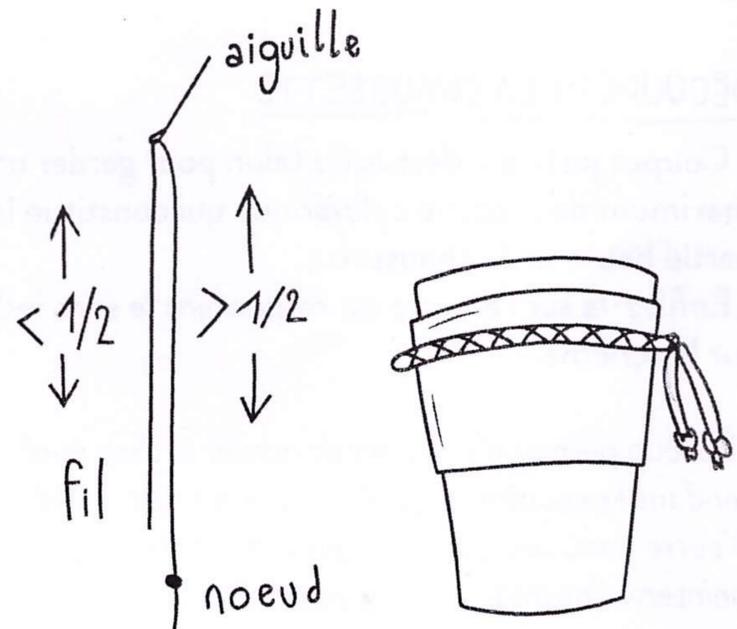
- Prenez le temps de former chaque pli bien droit. Vous obtiendrez ainsi un anneau plus confortable.

- Quand vous repliez le dernier tiers, laissez la partie découpée s'enrouler vers l'intérieur. Vous éviterez ainsi que le tissu s'effloche à l'usage.



4. COUTURE DE L'ANNEAU

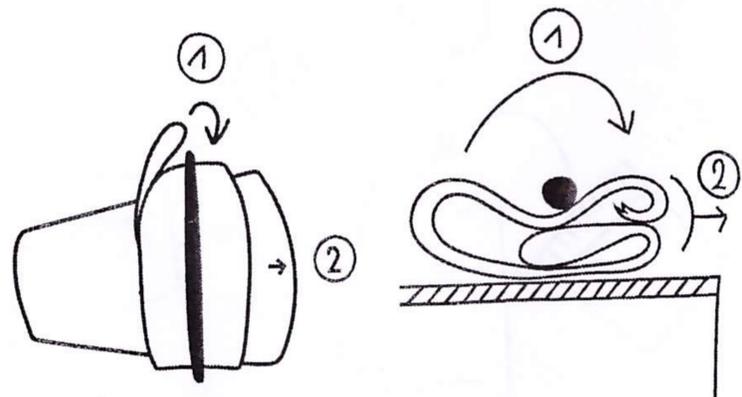
- Choisissez pour votre premier anneau un fil dont la couleur contraste avec celle de la chaussette : vous verrez plus facilement ce que vous faites.
- Prenez une bonne longueur de fil pour coudre en une seule fois tout le tour de l'anneau. Vous aurez besoin d'au moins 70 à 80 cm, à condition de ne pas doubler le fil. Si vous ne connaissez pas cette technique, comprenez qu'on fera coulisser l'aiguille le long du fil, presque au milieu, au fur et à mesure que l'ouvrage avance. Le nœud d'arrêt doit être suffisamment gros, car il a tendance à passer à travers le tissu de la chaussette qui est très extensible.



- Placez le cordon autour de la chaussette. Vous pouvez éventuellement faire un nœud pour le maintenir en place, sans serrer trop fort.

- Pliez encore en deux la chaussette sur elle-même, bord à bord, très soigneusement pour éviter qu'ensuite des points durs qui pourraient être inconfortables ne se forment. Le cordon est ainsi pris en sandwich. Les bords que vous allez coudre doivent être au bord de l'écocup pour pouvoir faire ressortir l'aiguille facilement à chaque point.

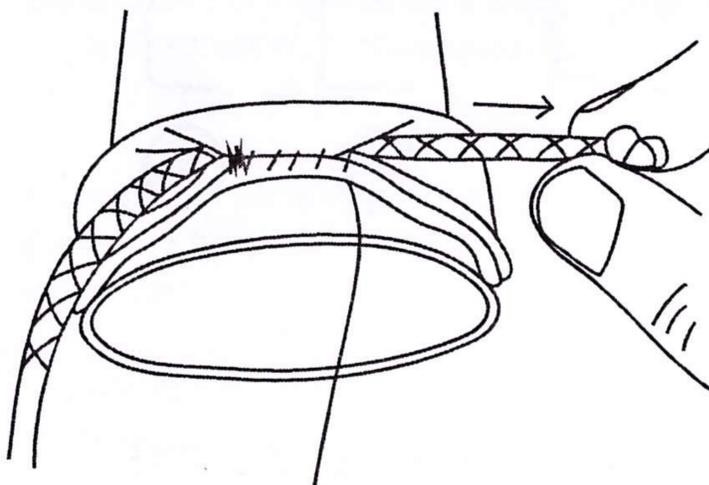
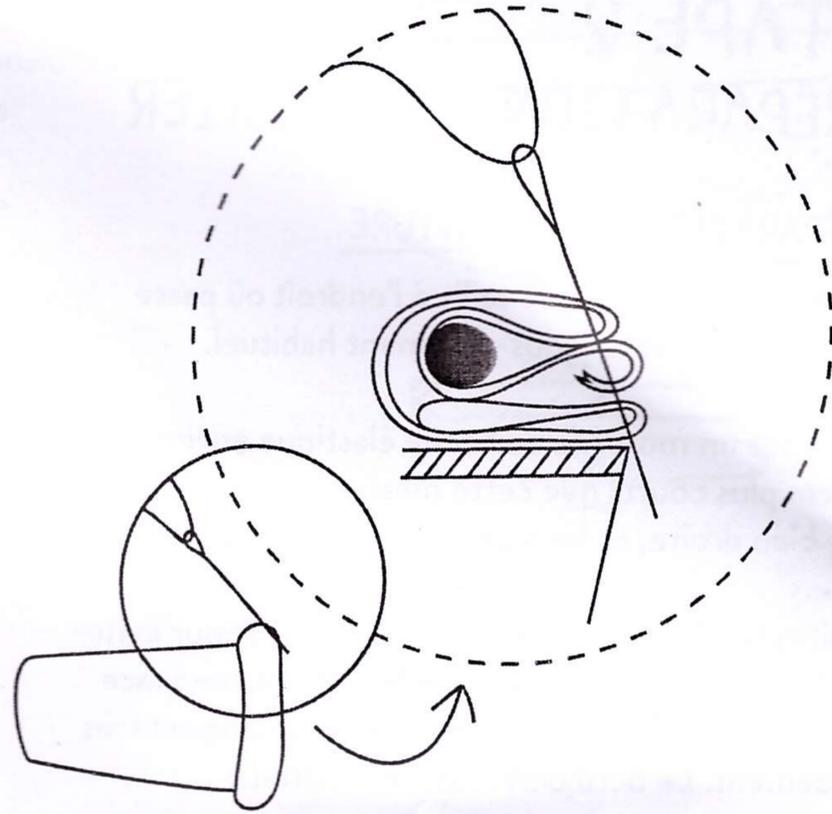
LA MÊME CHOSE REPRÉSENTÉE DE MANIÈRE DIFFÉRENTE



4. COUTURE DE L'ANNEAU / SUITE

- Quand tout est en place, commencez à coudre en faisant attention à ne pas piquer le cordon pour qu'il puisse coulisser dans l'anneau.
- Cousez d'abord 3 ou 4 points au même endroit pour que le point de départ soit résistant à l'usure.
- Cousez tout le tour de l'anneau, sans tirer fort sur le fil : vous risqueriez de former un point dur sur l'anneau qui pourrait le rendre inconfortable.

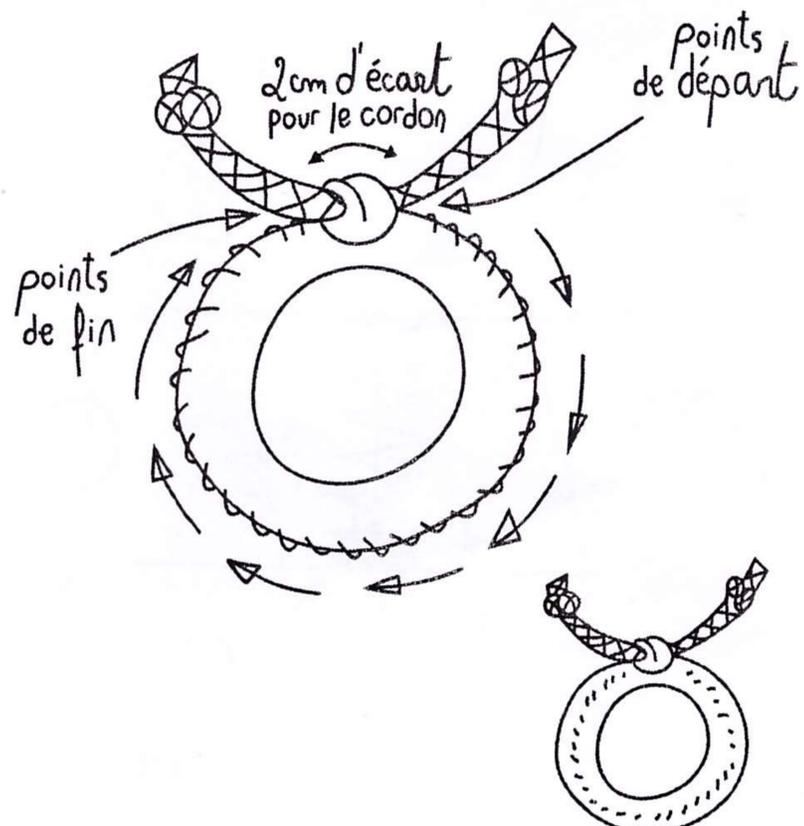
Les points ne doivent pas être trop rapprochés pour pouvoir coudre tout le tour de l'anneau avec le même fil. Vous pouvez les espacer d'environ 5 mm les uns des autres.



Même en faisant attention, il arrive assez facilement qu'on pique le cordon. Pour ne pas vous rendre compte trop tard que le cordon est bloqué, faites-le coulisser d'un ou deux centimètres dans l'anneau tous les 3 ou 4 points pour vérifier. Si besoin, défaites les derniers points un par un. Pour cela, retirez l'aiguille du fil et glissez sa pointe sous le fil. Tirez-le alors le fil du dernier point pour le défaire entièrement puis recommencez avec le point suivant autant que nécessaire.

Quand vous arrivez à 1 ou 2 cm du point de départ, faites 3 ou 4 points au même endroit pour former le point de fin. Faites particulièrement attention à ne pas piquer le cordon à cette étape.

- Retirez l'anneau de l'écocup.
- Tirez sur les deux extrémités du cordon pour resserrer l'anneau au maximum, puis étirez l'anneau pour lui redonner sa forme normale.
- Répétez cette opération trois ou quatre fois pour former l'anneau et le rendre très confortable.
- Roulez l'anneau sur lui-même pour que la couture se place sur une face plutôt que l'autre. Placée vers l'avant du jockstrap, elle n'entrera pas en contact avec la peau et sera complètement imperceptible.

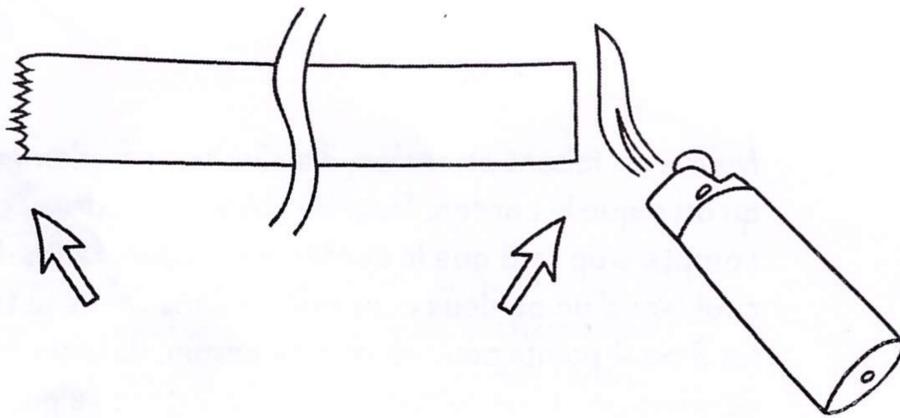


ÉTAPE 2

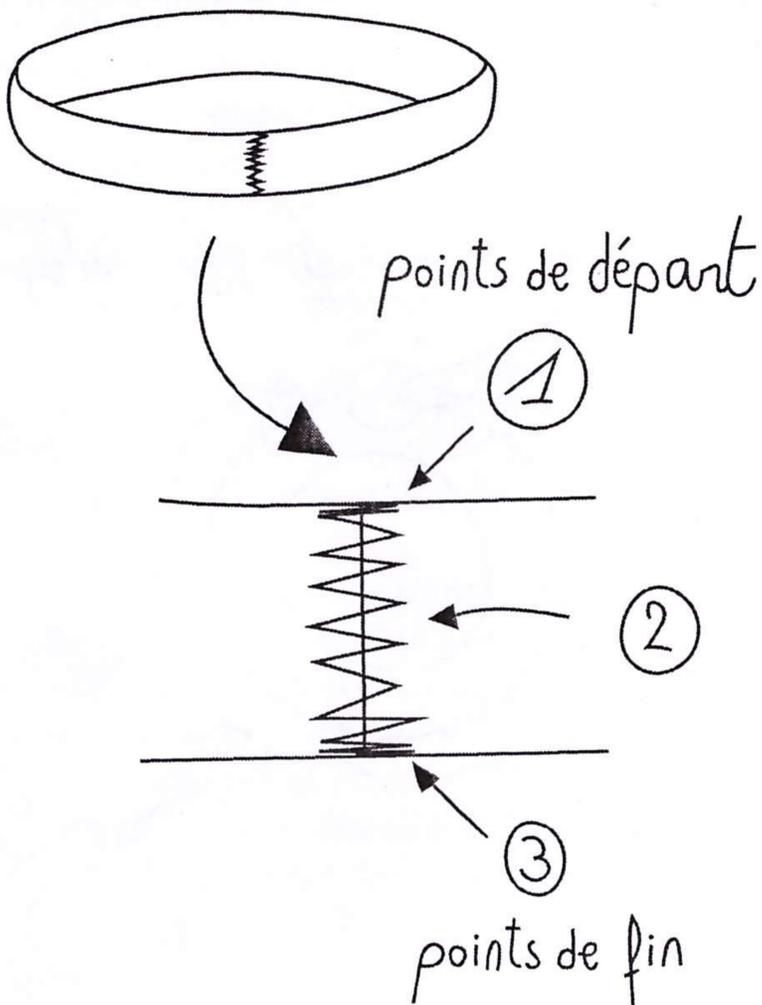
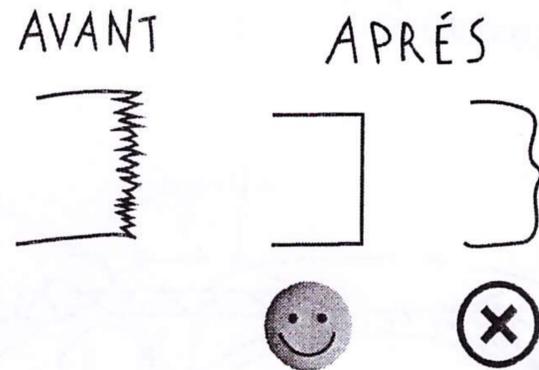
PRÉPARATION DU BAUDRIER

1. PRÉPARATION DE LA CEINTURE

- Mesurez votre tour de taille à l'endroit où passe la ceinture de votre sous-vêtement habituel.
- Coupez un morceau de bande élastique environ 20 cm plus courts que cette mesure. La découpe doit être bien droite, et bien perpendiculaire à la bande.
- Faites fondre légèrement les extrémités pour éviter l'effilochement. Les coins de la bande ont tendance à fondre plus rapidement, alors passez le briquet très rapidement. Le bord doit rester bien droit.



Nous présentons ici la méthode utilisant une machine à coudre, mais il est tout à fait possible de la réaliser à la main.
Nous donnons ici à titre indicatif les réglages que nous utilisons pour la machine dont nous disposons (silvercrest SNM 33 C1).



2. COUTURE DE LA CEINTURE

- Assemblez les deux extrémités et cousez à l'aide d'un point zigzag.

Tension AUTO (4/8)

1/ Longueur des points : 0

Largeur des points : 3 points de largeur 5mm

puis 2 points de largeur 2mm

2 / Longueur des points : 1 mm

Largeur des points : 5 mm

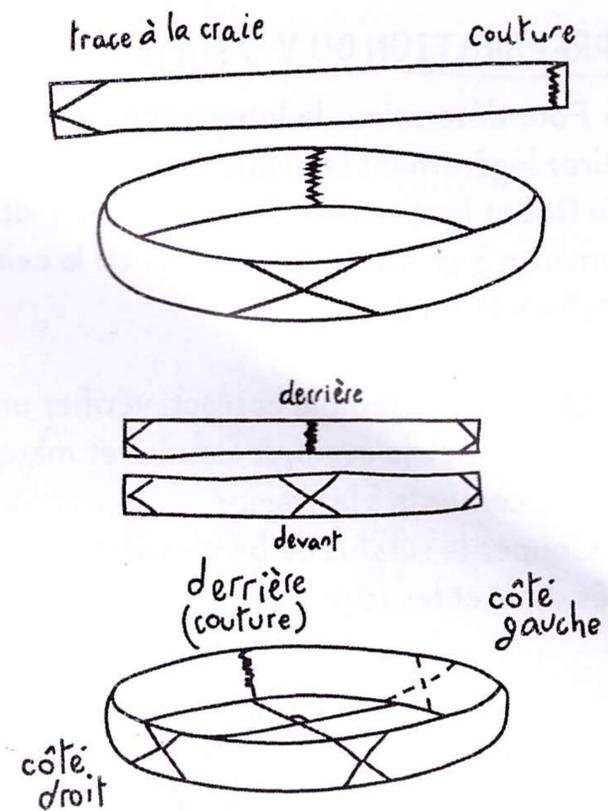
3/ Longueur des points : 0

Largeur des points : 3 points de largeur 5mm

puis 2 points de largeur 2mm

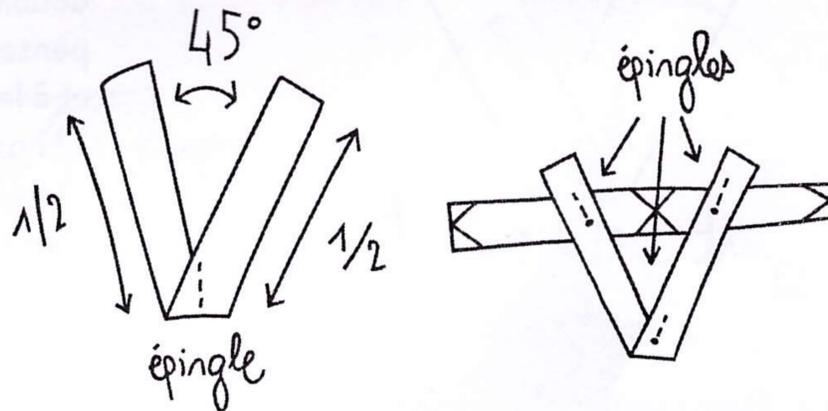
2. COUTURE DE LA CEINTURE / SUITE

- On place quelques repères à la craie sur la ceinture :
 - Pliez la ceinture en deux, la couture étant l'une des deux extrémités.
 - Tracez un V à l'autre extrémité sur chaque face.
- Une fois la ceinture dépliée, les deux V forment un X qui repère l'avant du jockstrap. La couture doit se trouver à l'arrière, au niveau d'une vertèbre pour être tout à fait imperceptible.
- Superposez la couture et le X et posez à plat l'ensemble pour marquer de la même manière les côtés gauche et droit de la ceinture par deux autres croix.



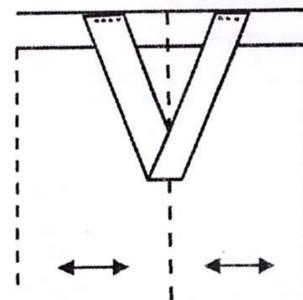
3. PRÉPARATION DU V

- Pour votre premier jockstrap, découpez 40 cm de bande élastique. Pliez-la en 2 moitiés que vous écartez ensuite pour former un V d'un angle d'environ 45°. Maintenez-le ainsi à l'aide d'épingles.
- Épinglez-le sur la ceinture en respectant la symétrie* de l'ensemble puis enflez-le.

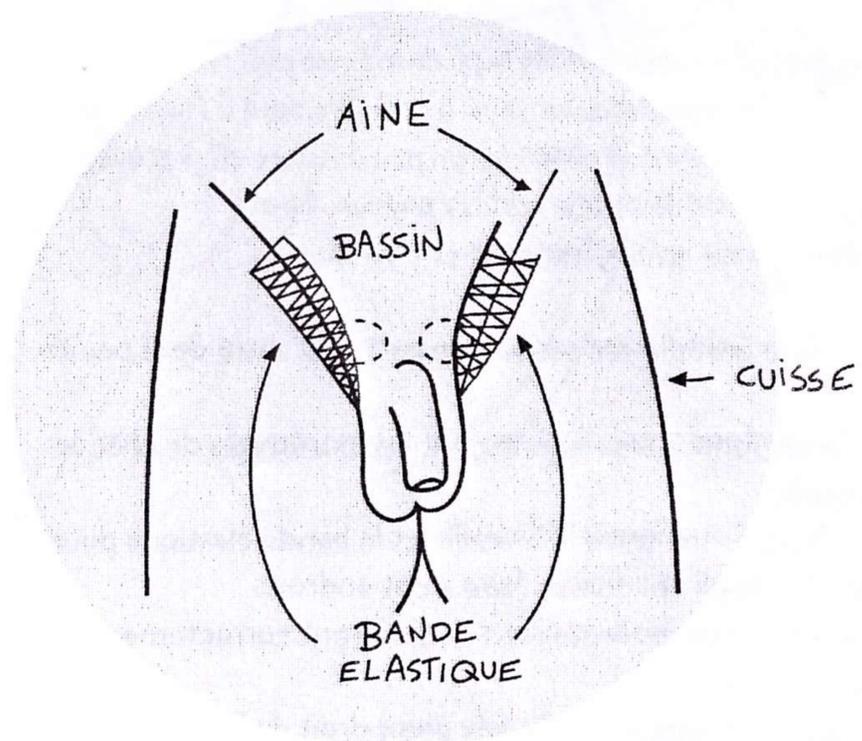


Vous devez maintenant procéder aux ajustements pour le faire correspondre à votre anatomie :

- Modifiez l'angle du V et la longueur de ses branches autant de fois que nécessaire en replaçant les épingles. Vous pouvez placer des marques à la craie pour prendre vos repères entre les différents essais.
- Dans la partie basse du V, les branches doivent passer dans le pli de l'aine en débordant de chaque côté sur la cuisse et sur le bassin. On évite ainsi que le bord de l'élastique irrite le pli de l'aine.
- Dans la partie haute du V, les branches ne doivent pas être trop écartées. Elles devront recouvrir partiellement les testicules remontés dans le canal inguinal pour les maintenir au plus près de la chaleur corporelle.

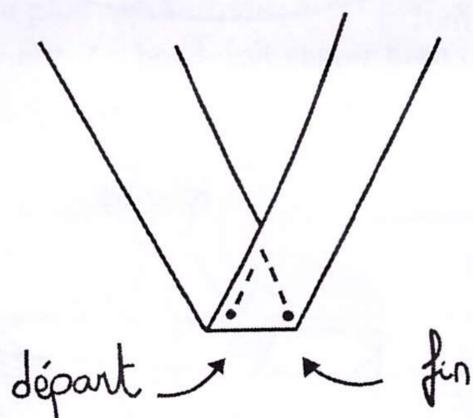
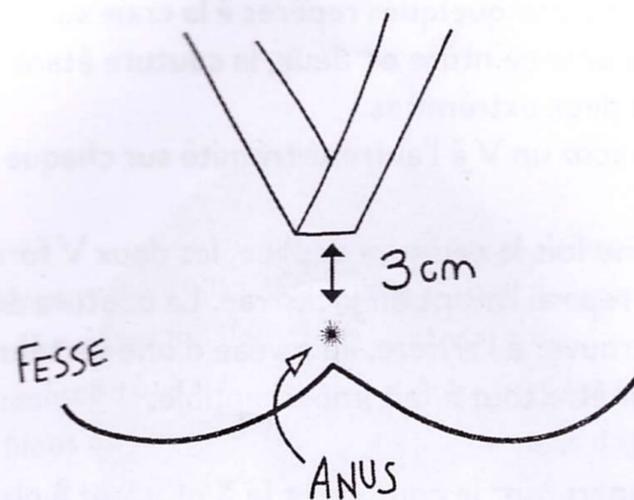


* vous pouvez vous aider d'une feuille sur laquelle sont tracées des lignes parallèles équidistantes.



3. PRÉPARATION DU V / SUITE

- Pour déterminer la **longueur des branches du V**, tirez légèrement la pointe du V vers l'anus comme le feront les bretelles. La pointe du V doit arriver à environ 3 cm de l'anus. L'avant de la ceinture doit se déformer un peu.
- Quand tout semble correct, vérifiez une dernière fois la symétrie avant de coudre et marquez bien les emplacements à la craie.
- Coupez le surplus de bandes élastiques aux extrémités du V et les faire fondre très légèrement.



Astuce : Pour changer de direction, laissez l'aiguille en position basse, relevez le pied presseur, faites pivoter l'ouvrage, baissez le pied presseur, et continuez à coudre.

4. COUTURE DU V

- Cousez d'abord la pointe du V : double point droit (le point droit simple peut suffire pensez alors à faire quelques points arrière au début et à la fin).
 - Longueur du point 2mm
 - largeur du point 0mm
 - Tension AUTO
- Repositionnez les épingles si nécessaire pour faciliter le travail à la machine.
- Cousez les extrémités du V, toujours au double point droit 2mm. Elles peuvent être à l'intérieur ou à l'extérieur de la ceinture. Le choix est purement esthétique et ne change rien en termes de confort.

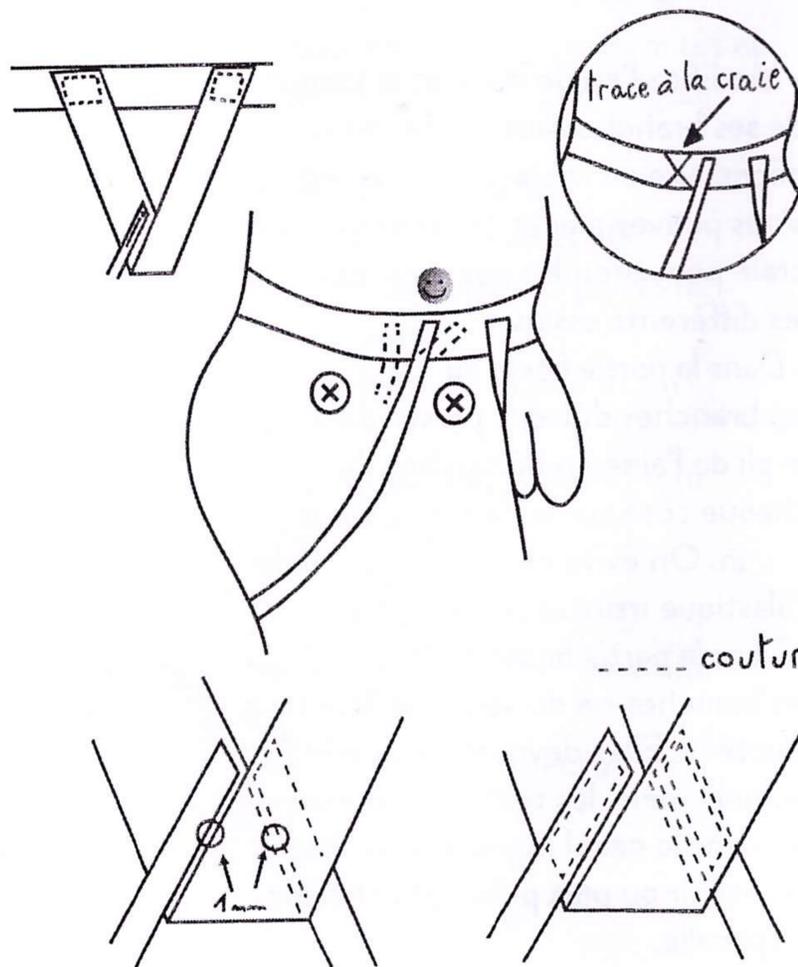
5. PRÉPARATION DES BRETELLES

- Épinglez une extrémité de la bretelle à la pointe du V pour la maintenir facilement pendant la prise de mesure.

Les bretelles passent dans le pli de la fesse puis remontent sur le long des hanches pour venir très légèrement à l'avant du bassin. Elles vont se détendre un peu à l'usage alors prenez suffisamment de marge : retirez environ 4 cm à la longueur qu'elles ont sans être tendues.

Chaque bretelle est cousue de part et d'autre de la pointe du V.

- Faites fondre très légèrement les extrémités de chaque bretelle.
- Laissez 1 mm entre la bretelle et la bande élastique pour faciliter le pli qui doit se faire à cet endroit.
- Vérifiez que les bretelles s'enrouleront correctement autour de la fesse !
- Cousez, toujours au double point droit de 2 mm de long.



ÉTAPE 3

ASSEMBLAGE DU BAUDRIER DE L'ANNEAU

• Cousez l'anneau à la main par l'arrière.

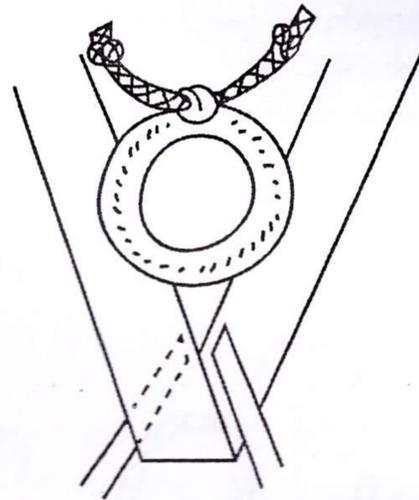
Faites plusieurs points au même endroit à chaque extrémité : ce sont des zones de tensions importantes.

Veillez à placer la couture de l'anneau vers le devant du jockstrap pour plus de confort.

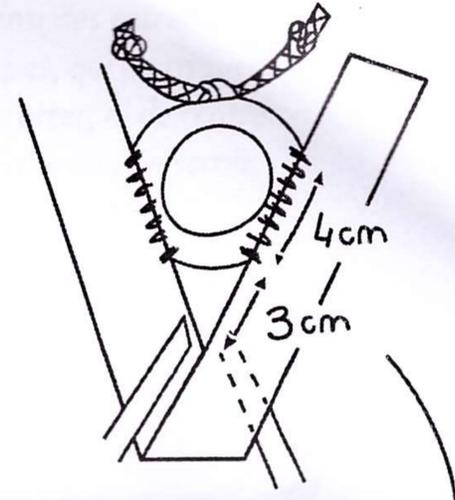
Faites attention à ne pas piquer dans le cordon : l'aiguille reste assez en surface de l'anneau.

Les points doivent être un peu larges et le fil à peine tendu.

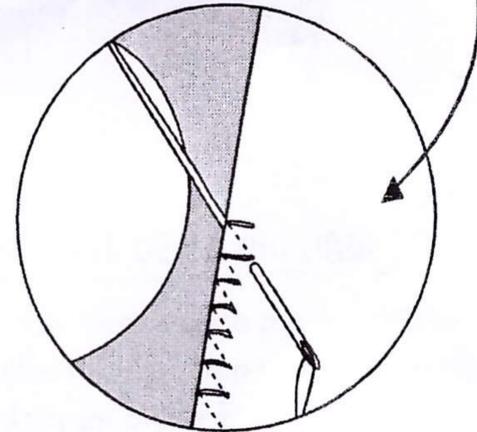
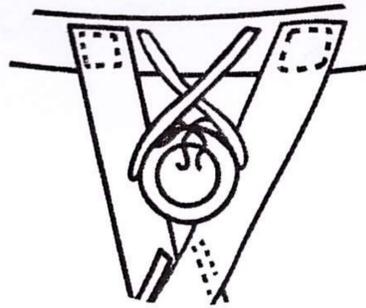
devant



derrière



Le jockstrap est a priori terminé. Si le maintien des testicules n'est pas assez bon (c'est très rare, mais ça peut arriver), vous pouvez ajouter deux bouts de bretelles supplémentaires.



TADAM!

