

**S'occuper  
de son sperme  
et être contracepté.e**

Éditions Leslie Bhar  
leslie-bhar@riseup.net

Le titre de ce livre est inspiré du slogan féministe apparu dans les années 1970 aux Pays-Bas dans le cadre des luttes pour l'accès à l'avortement : « Soyez responsables de votre propre sperme ! ». Merci à elles.

Première édition, novembre 2021

© L'info n'appartient à personne. Toute reproduction dans un but non commercial vivement encouragée.

*À la mémoire de nos spermatozoïdes disparus  
sous la chaleur de nos élastiques.*

*D'autres viendront pour celles et ceux  
qui en éprouveraient le désir.*



# Salut,

Vous tenez donc entre vos mains un petit bouquin donnant à connaître la **contraception testiculaire<sup>1</sup> thermique**.

## **Parce que, oui, ça existe!**

Et qu'on pense que ce serait bien que plus de gens soient au courant de comment ça marche pour pouvoir avoir plus de choix. **Et aussi que les mecs hétéros réalisent qu'ils ont une responsabilité dans le fait d'avoir des relations sexuelles qui peuvent déboucher sur une grossesse.**

Donc, si eux et/ou leurs compagnes ne veulent pas d'enfant (jamais ou pas maintenant), ils peuvent aussi se prendre en main sur la question et ne pas toujours se reposer sur leur(s) partenaire(s) en leur déléguant les aspects relous tant psychologiquement que financièrement ou encore les éventuels effets secondaires.

**Ce livre a été pensé comme un manuel** visant à rendre accessible cette technique. Vous y trouverez :

\* **une explication pas à pas de la méthode,**

\* **des témoignages d'utilisateurs,**

\* **des conseils,**

\* **des contacts de groupes qui proposent de l'info et un suivi en la matière,**

\* **ainsi qu'un guide de couture.**

<sup>1</sup> Nous préférons l'appellation « contraception testiculaire » à « contraception masculine » parce qu'il nous paraît clair qu'il y a des femmes trans à couilles et probablement un tas d'autres réalités vécues par des personnes qui pourraient avoir envie ou besoin de se contracepter via cette méthode. Par la suite, nous utiliserons de manière indifférenciée « méthode thermique », « remonte-couilles toulousain » (RCT), slip, dispositif...



En le lisant, vous serez probablement étonné.e.s de découvrir qu'il suffit de **trois élastiques et un anneau pour mettre en place cette contraception.**

Cependant, si l'efficacité de la méthode thermique a été prouvée, si le dispositif est relativement facile à mettre en place par toute personne un peu motivée, si le sentiment d'atteindre plus d'autonomie et de gérer sa propre (non-) fertilité peut être enthousiasmant et

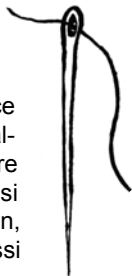
procurer de la joie, **il ne faut pas négliger le sérieux de la démarche. On parle ici de contraception et donc de risque de grossesse en cas d'échec ou de mauvais suivi du protocole!**

On ne se lance pas dans l'appropriation de sa contraception comme certain.e.s essayent de se réapproprier des savoirs, comme ça « juste pour essayer » ou parce que c'est « cool ». On voit bien qu'un pain qui n'aura pas levé ou qui aura trop cuit n'aura pas les mêmes conséquences qu'une contraception bancale. **D'autant plus quand les personnes qui devront faire face le plus immédiatement et le plus physiquement aux conséquences d'un manque de rigueur ne sont pas celles qui se contraceptent.**



**L'arrivée de la contraception testiculaire dans les années 70-80 n'a d'ailleurs pas toujours été accueillie comme la « bonne idée » qu'elle espérait être<sup>1</sup>.** Elle a notamment été l'objet de débats au sein du mouvement féministe (mouvement dont nous partageons a minima la critique du patriarcat et la nécessité de s'en débarrasser). Certaines y voyaient

le risque d'une prise de contrôle par les hommes du champ de la contraception qui venait tout juste de permettre aux femmes de décider si et quand elles désiraient mettre un.e enfant au monde. La question de la confiance a aussi été soulevée à travers la critique déduisant qu'il allait falloir déléguer ce terrain aux hommes, là où atteindre plus d'autonomie est déjà un combat quotidien. En effet, si la domination masculine n'est pas propre à la contraception, rien ne peut laisser penser qu'elle ne se jouerait pas aussi en elle.



Si nous rejoignons plutôt les voix, elles aussi présentes au sein du féminisme, qui encouragent la **« responsabilisation de chacun.e dans le partage des risques et des plaisirs »**, nous ne souhaitons ni éclipser ni clore les débats. Mais bien garder ces précieuses et nécessaires critiques à l'esprit, comme autant de balises nous accompagnant sur notre parcours vers l'émancipation. Nous espérons ne pas nous tromper en faisant le pari qu'agir est possible, tout en gardant en point de mire que les potentiels effets pervers liés à la contraception testiculaire ne pourront être neutralisés que si **tous les individus évoluent**



**« d'égal à égal, et non plus maintenu.e.s dans une masculinité et une féminité construites ».**

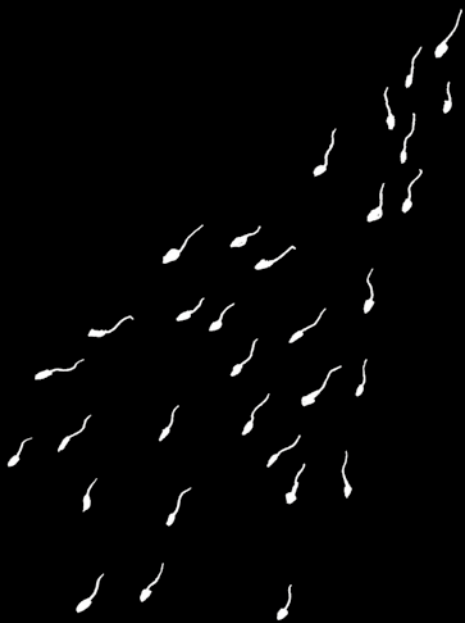
*Leslie Bahr,  
novembre 2021*

I Pour ce chapitre nous nous inspirons librement du très bon travail de Laurence Stevelinck « Contraception : où sont les hommes ? Essai sur une responsabilité partagée – L'exemple de Thomas Bouloù ». Nous ne saurions que recommander sa lecture pour avoir une première approche sur les questions qui y sont soulevées ainsi que de se référer à sa bibliographie pour approfondir le sujet en finesse.





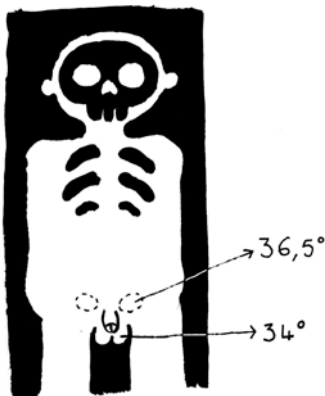
# Le principe du slip



L'ensemble des mots suivis d'un astérisque (\*) seront expliqués en cours de lecture dans leurs encarts respectifs.

# L'idée de la contraception thermique est assez simple, mais encore fallait-il y penser!

Pour que la production de spermatozoïdes soit possible, il faut que les testicules se trouvent à une température plus basse que celle du reste du corps. Leur localisation dans les bourses, un peu à l'extérieur donc, leur permet de se trouver à environ  $34^{\circ}\text{C}$ , contre une moyenne de  $36,5^{\circ}\text{C}$  pour le reste du corps.



Or, en remontant les testicules dans la partie basse de l'abdomen (à l'entrée des canaux inguinaux pour être précis), on parvient à augmenter la température des testicules d'à peu près  $2^{\circ}\text{C}$ , ce qui empêche la spermatogenèse\*. Le remonte-couilles toulousain (RCT) a donc été inventé pour ça, pour maintenir les couilles au bon endroit et les garder au chaud afin d'obtenir un effet contraceptif.

Dans la vraie vie ça se passe comme ça :



**ATTENTION, pour que cette méthode soit efficace, il faut porter le slip 15 heures par jour\*** et c'est au bout de 3 mois que l'on peut savoir si l'on est bien passé sous le seuil de fertilité grâce à une analyse de sperme appelée spermogramme\*.

**S'il y a moins d'un million de spermatozoïdes mobiles par millilitres dans l'éjaculat, la personne peut s'estimer stérile** tant qu'elle porte bien le slip de manière régulière et selon le protocole expliqué par la suite!



**Jusqu'à présent, les études menées par le docteur Mieuisset ont démontré la réversibilité de cette méthode.** En effet, des personnes se sont contraceptées à l'aide du slip sur des périodes allant de 3 à 4 ans, puis ont décidé de faire naître un.e ou des enfants plus tard sans qu'il n'y ait eu de problèmes constatés.

**Il n'y a aucun effet secondaire connu à cette méthode.**

**Si t'es chaud.e, après avoir jeté un œil sur les différents modèles qu'on te propose, on peut passer à la pratique.**



#### Spermatogenèse

C'est le processus de fabrication, maturation et transport des spermatozoïdes dans les organes sexuels correspondants. Elle apparaît la plupart du temps à la puberté et dure couramment toute la vie. Il faut environ trois mois pour que le spermatozoïde arrive à maturation puis soit évacué par le corps, d'où le temps recommandé de trois mois de port de slip avant d'espérer être contracepté.

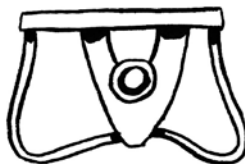
I Roger Mieuisset a été un membre actif du groupe Garcom qui a inventé le RCT dans les années 1980 (cf. p.20). Médecin de formation, il a continué à travailler sur la contraception thermique dans un cadre professionnel et a publié de nombreux écrits sur ses recherches. Citons pour exemple : la Contraception masculine, écrit en collaboration avec J-C Soufir et paru aux éditions Springer.

# La collection 2021

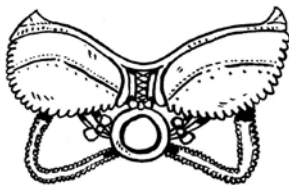
*Le clásico*



*Le jockstrap*



*L'excentrique*



*L'andro-switch*



- Mais pourquoi

## le « remonte-couilles toulousain » ?

- Ben, parce que ça remonte les couilles et que ça vient de Toulouse, cong' !

- Oui, mais encore...

Fin des années 1970, des hommes sensibles aux idées féministes s'organisent pour questionner leurs « rôles de mecs » dans une société patriarcale.



Soucieux notamment d'être responsables dans leurs relations (affectives), certains décident de s'atteler à trouver une contraception dont ils pourraient être acteurs, que ça soit par désir d'équité, pour partager la charge mentale ou encore pour assumer leur non-envie d'enfants... Ardecom<sup>1</sup> était né.

À Paris, un groupe issu de cette dynamique expérimente une méthode hormonale fonctionnelle. Le docteur Soufir continue à la prescrire depuis lors. À Toulouse, le groupe Garcom participe au même réseau, mais se préoccupe de ne pas dépendre ou engraisser l'industrie pharmaceutique et prend en compte les critiques déjà portées à la contraception hormonale par des femmes à l'époque. À force de réflexions et d'expérimentations, ils inventent un slip contraceptif facilement reproductible permettant à tout un chacun de gérer sa propre fertilité. Il fallait encore lui donner un nom, ce fut le « remonte-couilles toulousain ».

# **La contraception thermique pas à pas**







**Tu t'es bricolé un RCT seul ou avec l'aide d'un groupe'?**



**Tu as trouvé où te procurer un dispositif de méthode thermique"?**

**Tu l'as peut-être même déjà porté quelques heures par-ci par-là pour voir comment tu te sentais et tu as envie de t'y mettre pour de bon?**

**Voici une marche à suivre agrémentée de quelques conseils qui pourraient t'aider.**

**Si tu es dans une ou plusieurs relations régulières,** il semble judicieux que tu en parles aux personnes avec lesquelles tu partages du sexe, ne serait-ce que pour les tenir au courant de ton initiative. Si tu es dans une démarche « individuelle » qui vise à t'assurer de ta propre non-possibilité de procréer, garde juste en tête que ce contraceptif ne protégera personne de la transmission d'IST ou autres MST.

**Ensuite, il te faudra aller voir un.e médecin** pour lui en parler et qu'il-elle accepte de t'accompagner, ne serait-ce qu'en te prescrivant les spermogrammes\* nécessaires.

Au moment de sortir ce livre (2021), **la plupart des docteur.e.s n'ont jamais entendu parler de cette méthode** ou alors n'en ont qu'une connaissance très approximative. Tu pourras donc tomber

I, II Voir contacts dans le chapitre « Les tuyaux du slip » p.105.



sur une personne ouverte et curieuse avec qui il sera possible d'échanger, comme sur quelqu'un de réticent qui – malgré son ignorance en la matière – t'assènera des contre-vérités sur l'inefficacité, la dangerosité ou la non-existence de la contraception testiculaire... Si tu es prêt.e à ça, **prépare quelques arguments à l'avance** et garde éventuellement en poche une copie du «guide pratique d'une contraception hormonale ou thermique»<sup>1</sup>. Ce document écrit par deux médecins qui ont participé à l'élaboration de ces méthodes et les prescrivent a

tendance à rassurer. **Si cette arrogance te saoule, tu peux aller voir un.e autre médecin.** Mais, selon où tu habites, cela sera plus ou moins facile...

**Pas de panique, en général on trouve!** Et si tu sais de quoi tu parles et pourquoi tu veux te contracepter, a priori ça devrait le faire. En cas de besoin, n'hésite pas à chercher du soutien auprès des groupes référencés à la fin de ce livre.



Tu peux en tout cas lui dire que les **contre-indications principales** sont un antécédent de testicules mal descendus dans l'enfance (cryptorchidie ou ectopie), une torsion du cordon spermatique ainsi qu'une hernie inguinale (soignée ou pas). Par ailleurs, il pourrait y avoir des complications en cas de varicocèle de grade 3.



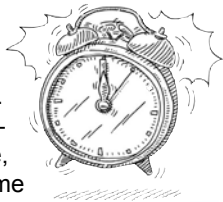
Cette personne va probablement **t'ausculter les couilles**, notamment en te les palpant. Ce sera peut-être la première fois que ça t'arrive...

<sup>1</sup> <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-2-291-01921-1.pdf>

**Avant de commencer à porter le RCT de manière régulière**, il est important d'aller faire un premier spermogramme\*. Ça te permettra de savoir si tu es fertile ou pas (et ainsi d'éviter de porter le slip pour la gloire si jamais tu es déjà stérile). Ce premier résultat te servira aussi de référent pour jauger l'évolution de ta contraception dans le futur.

Bon, ben reste plus qu'à porter consciencieusement le slip alors...

**Il est recommandé de le porter 15 heures éveillées par jour\***. Pour t'habituer, tu peux commencer par le porter quelques heures au quotidien, en augmentant progressivement le temps de port pour arriver au seuil des 15 heures. Cette phase d'adoption n'est pas obligatoire, certaines personnes s'en passent. Ce qui compte, c'est que tu trouves ton confort ainsi que le rythme qui te convient.



#### **15 h/jour :**

**Dans les premiers jours**, tu auras probablement envie et besoin de vérifier que tout est bien en place. Pour que la méthode soit efficace, rappelle-toi juste que les testicules doivent se trouver au-dessus de l'anneau, à la racine de la verge. Une fois que tu auras constaté qu'il n'y a pas de problème, tu n'y prêteras probablement plus attention. Ça fera partie de ton quotidien et tu seras étonné.e de ne même plus remarquer la présence du dispositif choisi.

Ça peut paraître beaucoup mais, au final, ça correspond à peu près au nombre d'heures éveillées de pas mal de monde. Selon les rythmes de vie, ça peut faire 4h30-19h30, 7h-22h, 10h-1h... Le même nombre d'heures que tu aurais porté ton tee-shirt ou tes chaussettes! Pour plus d'infos et astuces, lire le chapitre « Le slip en questions ».

**Au bout de 3 mois**, tu pourras aller faire un deuxième spermogramme et vérifier si tu es contracepté.e. Si tu es passé.e sous la barre du million de spermatozoïdes mobiles par millilitre de sperme, c'est très bon signe!

**Refais un test environ 3 semaines plus tard** pour confirmer les bons résultats et, si rien n'a changé, tu es

**Spermogramme :**



stérile! (Tant que tu portes bien le slip comme recommandé et comme tu l'as fait lors de ces 4 premiers mois.)

Pour ce qui nous intéresse, «passer un spermogramme» revient à éjaculer dans une fiole afin qu'un.e laborant.in.e puisse compter le nombre de spermatozoïdes/ml présent dans ton sperme, ainsi que leur mobilité et leurs formes. En France et en Belgique, cet examen nécessite une prescription d'un médecin et il est en partie remboursé par la sécu.

Renseigne-toi bien auprès du laboratoire que tu as trouvé pour connaître la marche à suivre afin que ton examen soit valable (rendez-vous? Sur place? Durée d'abstinence?...).

Par la suite, il est conseillé de continuer à faire un spermogramme tous les 3 mois pendant un an histoire de s'assurer qu'il n'y ait pas de mauvaise surprise...

**Attention, le fait de porter le slip pendant 3 mois ne suffit pas pour affirmer que tu es contracepté.e ou pour te comporter comme tel!** Seul les résultats du spermogramme valent!

Pour en faire une bonne interprétation, n'hésite pas à demander de l'aide à ton/ta médecin ou à un groupe référencé en fin de livre.

**Si jamais tu n'arrivais pas** à descendre en dessous du million, pareil, tu peux prendre contact avec un groupe que tu trouveras à la fin de ce livre dans la rubrique « Les tuyaux du slip ». C'est rare, mais ça arrive. Dans ces cas-là, un peu d'ingéniosité pourrait faire l'affaire.

## Et si je me foire ?



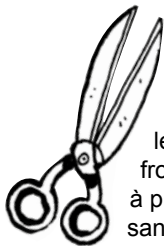
**Il se peut que pour une raison ou une autre** tu en arrives à ne pas avoir porté le slip comme prescrit dans le protocole. Que tu ne te sois pas conformé.e aux 15 heures par exemple. **C'est pas mal d'envisager cette possibilité à l'avance et, s'il y en a, d'impliquer les personnes concernées par ta contraception dans ces réflexions.** Comme ça, tu/vous aurez des repères auxquels vous raccrocher si la situation se présente. Malgré les doutes ou les envies, s'en tenir à l'attitude la plus prudente semble le plus recommandé.



Ceci dit, s'il s'agit d'une ou deux heures en moins de manière irrégulière, il est fort probable que ça n'ait pas d'incidence et tu peux les rattraper pendant tes heures de sommeil. Dans tous les cas, essaye de ne jamais passer en-dessous de 14 heures par jour et de rester au plus proche des 15 heures minimum.

**Si tu n'as pas porté le slip pendant un jour ou plus, il faut alors te considérer comme non contracepté.e pendant les deux mois qui suivent** et refaire un spermogramme à la fin de cette période pour vérifier ta stérilité. Entre-temps, utilise un autre contraceptif !

**Ne triche pas, ne cache pas** tes failles et erreurs aux éventuelles personnes qui comptent sur ta contraception ! T'arranger un petit confort par le non-dit entraîne de gros risques et une déconsidération malhonnête envers les personnes avec lesquelles tu interagis sexuellement. Il vaut mieux affronter la réalité et trouver un accord sur les précautions à prendre que de penser avoir réglé le problème en croisant les doigts et en espérant que ça passe.



## La réversibilité?

**Pour le moment, la réversibilité a été prouvée** sur une période de port pouvant aller jusqu'à 4 ans. Ça ne veut pas dire qu'après ça ne marche plus, juste qu'on n'en sait rien. Ça n'a pas été testé, donc on dit ce qui est connu : 4 ans.

On peut imaginer une petite pause de quelques mois pour recommencer ensuite. Ou alors **poursuivre les expériences de manière consciente en compagnie d'un.e médecin ou d'un groupe de soutien** référencé en fin de livre, ce qui permettrait de continuer à faire avancer les connaissances en la matière.

### Le sperme en quelques chiffres:

En moyenne, un éjaculat contient de 1,5 à 6 ml de sperme et chaque ml comporte autour de 20 à 200 millions de spermatozoïdes (environ 1 à 2 % du sperme). Selon l'OMS, en dessous de 15 millions/ml, il devient difficile de procréer, mais cela reste possible. Le seuil contraceptif est lui situé à 1 million de spermatozoïdes mobiles/ml.

Bien que ne portant que sur un nombre relativement restreint de personnes, les études menées par le docteur Mieuisset sont très encourageantes. En effet, l'ensemble des participants à ces recherches ont retrouvé une fertilité après l'arrêt de la contraception thermique.

Dans son protocole, Mieuisset ne suivait que des couples en capacité d'enfanter hors contraception. **Tous ceux qui ont par la suite souhaité une grossesse l'ont obtenue et aucune anomalie n'a été observée.**

**Pour retrouver la fertilité**, il suffit d'arrêter de porter le slip et d'attendre que la spermatogenèse se remette en route. A priori, il faut de

3 à 9 mois pour atteindre des propriétés de sperme à nouveau fécondantes. Ici aussi, c'est un spermogramme qui t'indiquera où tu en es et ainsi augmenter les chances d'une procréation sans problème.



Si l'idée n'est pas de concevoir un.e enfant, il te faudra donc mettre en place une autre contraception dès l'arrêt du port.



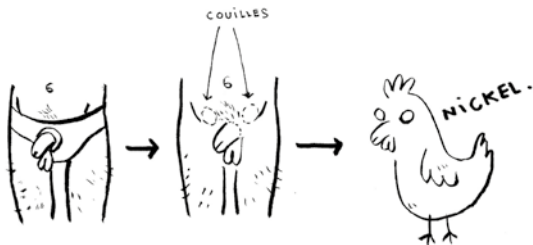
Pour tout le monde ?

**Notons encore que le fait de porter le slip 24h/24** tous les jours pourrait avoir un impact négatif sur la réversibilité. Et gardons en tête que la recommandation de 15 heures éveillées par jour a été pensée comme un compromis suffisant pour obtenir un effet contraceptif, mais aussi viser à minimiser ce qui reste une contrainte exercée sur l'organisme.

Il est recommandé d'attendre que l'organe sexuel ait atteint son développement optimal avant de mettre en place une contraception thermique. Par souci de précaution, la limite d'âge a été fixée à 20 ans.

Par ailleurs, les personnes dites «obèses» pourraient avoir besoin d'un modèle de sous-vêtement spécifique adapté à leur morphologie, notamment dû au fait que les pressions sur les testicules remontés ne sont pas les mêmes en raison de la masse graisseuse présente dans la partie supérieure du pubis.

MOYEN MNÉMOTECHNIQUE  
POUR SAVOIR SI TES COUILLES  
SONT BIEN PLACÉES







# Paroles de slip





# Bill Hings

9 ans de port  
31 ans lors de la contraception



«T'as jamais entendu parler des risques liés à la pilule ? Ta mère est gynéco et elle t'a jamais rien dit ? » J'étais étonné de ce que me racontait ma compagne. Et j'étais aussi inquiet pour sa santé. C'est sûr que de mon côté, à fréquenter les milieux écolos, les histoires concernant les hormones me faisaient flipper.

J'avais entendu parler de la méthode Billings, une méthode qui permet aux femmes de savoir où elles en sont dans leur cycle. On peut y avoir recours autant dans un but nataliste que pour une recherche de contraception. Je trouve un bouquin expliquant tout.

Elle me dit qu'elle l'a lu, qu'on peut s'y mettre, qu'elle arrête la prise d'hormones. Sauf que je trouvais que c'était un peu trop rapide pour être suffisamment fiable. J'avais besoin d'être rassuré.

Alors, c'est parti pour une recherche sur le net : il existe quoi pour me contracepter ? Après tout, ça peut tourner aussi. Pourquoi c'est toujours le problème des meufs ?

Je ne trouve rien de concluant. Je visite alors trois organismes d'information sur la sexualité. Bilan, en contraception masculine, y a : la capote, la vasectomie, l'injection hebdomadaire d'hormones, et le retrait. Pfff... Le latex, je connais... Le retrait, trop inefficace à mon goût... les hormones, je n'en veux pas...

La vasectomie ? J'en avais un peu entendu parler.

Une opération de deux fois un quart d'heure avec anesthésie locale et on n'en parle plus? C'est pour moi la solution la moins pire. Il me faut plus d'explications.

Mon médecin généraliste s'empresse de revêtir son uniforme de juge suprême. Je cherchais des infos, il tente d'office de me dissuader. À force d'insistance, il me donne ce papier nécessaire pour aller questionner un spécialiste (urologue ou andrologue). Je reviendrai plus tard lui demander une autre ordonnance et il ne commettra plus de faute déontologique et restera neutre.

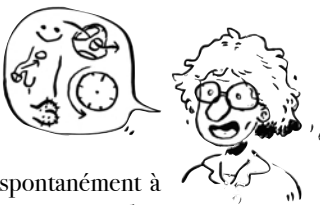
La vasectomie étant plutôt considérée comme un acte de stérilisation, donc définitif, il me trouvait trop jeune pour choisir cette voie. A-t-on déjà sermonné un parent sur l'aspect définitif d'avoir choisi de mettre un enfant au monde? Cher docteur, tu fais tes choix de vie, laisse les miens tranquilles. Et, avec 20% de mecs vasectomisés dans les pays anglo-saxons, je ne me sens pas dans la dérive.

Je n'ai finalement pas poursuivi cette démarche, du moins pas encore.

On est alors en 2012, et c'est dans cette période qu'une amie m'informe d'une projection d'un documentaire sur la contraception masculine. Film au titre poétique : *Vade retro spermato*. Si on était 70 ou 80 dans la salle, on était bien... 6 ou 7 mecs. Sentiment de gêne. Je m'apercevrai plus tard que ce ratio est souvent représentatif lors de discussions organisées sur ce thème.

Ce film traitant surtout de l'histoire de la création d'une contraception dans les années 80 à Toulouse, il me manquait plein d'infos. Je prends le contact d'un médecin andrologue qui peut m'accompagner. Le rendez-vous est vite pris, quelques semaines après. Ce sera une autre qualité d'écoute qu'avec mon généraliste.

C'est lui qui me fera vivre ma première remontée testiculaire, en douceur. C'est pas faute d'avoir essayé plusieurs fois dans mon lit, sans succès. Ça peut arriver spontanément à d'autres gars. Perso, ça ne s'est jamais produit



pour moi. L'utilisation d'un anneau facilite la manœuvre. Alors, c'est juste ça? Je n'ai rien senti. C'est là que mes testicules étaient logés à ma naissance. En effet, les cavités existent encore. Légère sensation d'être un fakir, alors que ce n'est pas plus difficile que d'enfiler un gant.

L'andrologue me montre un modèle de remonte-couilles toulousain et m'expose son protocole : 15 heures quotidiennes minimum, un spermogramme avant, un autre au bout de trois mois, réversibilité jusqu'à quatre ans d'utilisation, efficacité théorique à partir de trois mois de port... Je ne suis pas concerné par les contre-indications (cancer des testicules, ectopie, hernie inguinale, cryptorchidie, varicocèle de grade 3). Je lui apporte un lot de slips classiques à faire modifier et j'essaye un modèle sur mesure pendant un après-midi. Test validé. Je recevrai plus tard les autres pièces.

Un premier spermogramme au CECOS (le centre qui accompagne surtout les couples ayant des problèmes de fertilité). L'ambiance est pesante... Pas pour moi ! Au contraire d'autres laboratoires d'analyses médicales, j'ai pu profiter de confort, de respect et de discrétion. Le résultat me place dans la tranche « homme fertile » (74 millions de spermatozoïdes par millilitre de sperme). Après environ deux mois d'utilisation, je suis descendu à 40 000. Je suis loin en dessous de la limite du million. Je suis considéré contracepté !

L'andrologue m'indique qu'aucune contraception n'est fiable à 100% et qu'avec ce résultat, j'ai un risque d'engendrer une grossesse sur cinquante ou soixante ans de relations.

J'ai dû retoucher ces slips « chauffants » pour m'assurer un maintien fiable au début. J'ai tout de suite fait le choix de porter un deuxième sous-vêtement par-dessus pour mon confort. J'ai ressenti cette période comme un changement d'habitudes, un peu comme mettre des chaussettes avec mes sandales ou porter des lunettes. C'est bizarre la première fois,



puis j'oublie rapidement.

Pendant la période d'ajustements, il m'arrivait de glisser une main dans le froc pour replacer une boule. Ça peut m'arriver encore. Soit je le fais discrètement aux toilettes, soit c'est l'occasion d'en parler aux témoins de la scène, avec l'enthousiasme de pouvoir informer sur une alternative pouvant éventuellement alléger le quotidien de certaines femmes.

C'est alors que j'organise une projection de *Vade retro spermato*. Je dresse les stats : quatre femmes et quatre hommes. Pas lourd, j'ai du rater la com', mais y a parité. Finalement, en creusant, les personnes directement concernées étaient peu représentées : deux femmes ménopausées, un mec vasectomisé et un autre souhaitant y recourir, et deux hommes homos.

Un nouveau spermogramme m'annonce 50 000 spermatozoïdes par millilitre, puis un autre où je suis à 0, azoospermie. C'est le même résultat pour les trois autres qui suivront. Mes premiers tests ont été espacés de six mois ou plus au début. Ensuite, parti à l'étranger, j'étais suffisamment rassuré sur l'efficacité du dispositif pour ne pas chercher de labo d'analyses médicales pendant

deux ans et demi. Mon dernier remonte à y a deux ans. Idem : zéro spermatozoïde. Je l'ai fait pour rassurer ma compagne.

J'ai dépassé depuis longtemps la barre des quatre ans consécutifs. N'ayant pas eu le souhait d'enfanter durant cette période, j'ai continué cette pratique sans interruption. Ce seuil des quatre ans a été posé grâce à une naissance dont le papa s'était auparavant contracepté pendant cette durée. D'autres utilisateurs pourront peut-être étendre cette limite et rassurer sur la réversibilité de la méthode.

Je n'ai jamais noté mes heures pour atteindre les 15 heures. J'ai pris l'habitude d'enfiler mes slips quand je m'habille. Au coucher, j'évalue quelle durée j'ai passé avec les couilles en lévitation, en prenant toujours une marge de sécu. En m'habillant à 8 heures, je le retire à 23 heures. Et, si le quota est insuffisant, je m'endors avec. Il m'arrive de l'enlever pendant la nuit, comme il m'arrive de me réveiller avec.

Je n'ai jamais eu de peine à ne pas manquer une journée, vu que je m'habille chaque jour. L'oublier reviendrait à zapper de mettre un futsal.

J'ai continué à le porter pendant mes périodes de célibat, considérant qu'il m'était plus commode de ne pas changer mes sensations habituelles en retrouvant ce ballant entre les jambes.

Pour ce qui concerne les autres changements éventuels, comme des conséquences sur mes humeurs, ma libido, l'aspect du sperme (l'éjaculation est toujours là), les plaisirs ressentis... je n'ai noté aucune différence. Les retours sont les mêmes pour les collègues pratiquants avec qui j'ai pu échanger.



Au cours de ma pratique, j'ai pu avoir des irritations sous le scrotum, en raison des frottements. Ça a l'air d'être comparable à des irritations sous les seins avec un soutien-gorge mal ajusté.

J'ai maintenant recours à un modèle « jockstrap », confectionné à la maison, pour 6 balles de matériau, qui m'apporte un meilleur confort.

Poussé par cette impression de profiter d'une véritable petite révolution, je n'en suis pas resté à la projection de *Vade retro spermato*. Plusieurs discussions ont été organisées (beaucoup en lien avec le Planning familial) où j'ai juste témoigné de mon parcours. J'ai posé un stand d'infos dans plusieurs événements. Les femmes ont quasiment toujours été les plus réceptives et enthousiastes. Puis, après deux-trois ans, le découragement a été un moment plus fort : le mec qui me dit aimer vivre à poil et se ferme complètement à l'info alors que la nana prend des hormones... Le gars qui annonce que « sa » meuf s'occupe de la contraception, alors il va pas se faire chier avec ça... paroles entendues sur des rassemblements féministes.

En plus, je ne me souviens pas qu'un homme m'ait demandé plus d'infos pour envisager de passer à la méthode. Puis, après ma période de légère déception, où j'avais arrêté de taper des bornes pour présenter la technique, j'ai rencontré d'autres utilisateurs, dont certains se trouvaient dans des réseaux associatifs. J'ai alors ressorti le stand, repris la route, et je rencontre maintenant une proportion conséquente de gens qui en ont déjà entendu parler. Les sourires gênés peuvent être encore là, mais je vois bien plus d'hommes intéressés qu'auparavant. La dernière discussion collective, animée avec un collègue, envisageait de déboucher sur un atelier couture pour une vingtaine de personnes, avec une majorité d'hommes... et je suis resté récemment presque douze



heures derrière le stand sans désemplir, je n'avais rien à vendre, mais les demandes ont été nombreuses.

Après bientôt neuf ans d'utilisation, je cherche encore les inconvénients de cette contraception. Du moins, ce que je considérerais personnellement comme des inconvénients. Si ce n'est son accessibilité, franchement, je sèche. La pilule est disponible facilement, souvent même sans la demander. Et c'est très bien pour les nanas qui la choisissent après une information complète. Mais j'hallucine encore de savoir que l'aventure des Toulousains s'est déroulée il y a quarante ans... mon âge !

La 1<sup>re</sup> Rencontre nationale sur la contraception masculine a eu lieu à Toulouse fin 2020. Le tissu associatif s'enrichit. Les médias commencent à s'emparer du sujet. Les institutions étatiques et médicales n'ont pas bougé d'un poil pubien, ce qui est à regretter du point de vue de l'information et de l'éducation à la sexualité.

Depuis les premiers essais de slips - bricolés avec une résistance chauffante - jusqu'à aujourd'hui, la route a été longue, mais trop confidentielle.

**Vive le slip !**







# Tomm Kellig

3 ans de port  
33 ans lors de la contraception

Salut, moi c'est Tomm Kellig. J'suis breton et j'ai les boules au chaud aussi. J'ai 35 ans, je suis un homme cis-genre hétérosexuel. Je suis professeur des écoles, j'ai aussi travaillé comme dessinateur industriel, mais ça c'était avant. Je traîne pas mal dans les milieux associatifs socio-culturels.

La première fois que j'ai entendu parler du slip remonte-couilles date de 2015. Des amis, qui sont aussi bénévoles au Planning familial, avaient programmé le film *Vade retro spermato* à un festival de films alternatifs. Je n'ai jamais vu le film, car ça ne m'intéressait pas à l'époque. Mais, sans que je le sache, une graine était semée...

J'ai tout d'abord rigolé, car, oui, bon, n'étant plus en couple, je n'en voyais pas l'utilité. Et je n'avais pas non plus envie qu'on touche à mes couilles pardi ! Oui, je crois que j'avais peur, peur de la douleur, peur du fait que ma virilité soit remise en cause, bref plein de peurs mentales...

Trois ans plus tard, je suis arrivé à Kemper où le collectif Thomas Bouloù se réunit chaque premier samedi du mois pour informer et fabriquer des slips contraceptifs. J'étais en couple avec une femme plutôt sensible au fait d'essayer d'éviter la contraception hormonale et aussi de partager la charge mentale de la contraception. Car – eh oui –, si ma copine tombait enceinte,

j'en étais a priori la cause si l'on ne prenait pas la précaution de mettre de préservatifs. Et mes idées ayant un peu fait leur chemin depuis 2015, j'ai trouvé ça plutôt cool et responsable de me poser la question de la contraception en tant que porteur de testicules et de pénis.



J'ai donc pointé mon nez un samedi de permanence pour rencontrer ce collectif. On a parlé historique de la contraception, des différentes façons de se contracepter, de pourquoi j'étais là, etc.

Pour ma part, c'était par refus de faire porter la responsabilité de la contraception à ma copine seule et donc pour prendre ma part dans ce domaine. Puis aussi par refus du tout hormonal qui – j'en suis persuadé – modifie étrangement les humeurs et la libido. Donc pourquoi ne pas s'en passer si un simple anneau me permet de le faire?! De plus, j'ai aussi trouvé génial de pouvoir apprendre les rudiments de la couture pour me faire un slip remonte-couilles!

J'ai essayé un slip tout seul après des explications bien claires et – oups! – ça fait tout bizarre! «Est-ce que les testicules sont bien rentrés maintenant?», «Ah bah oui, y a une bosse là, à droite, et une autre à gauche!», «Eh mais c'est plutôt pratique ça pour aller courir ou faire du vélo dis donc!».

J'ai testé plusieurs modèles avant d'en trouver un qui me correspondait plutôt bien niveau morphologie. Puis, me voilà lancé dans les essais chez moi. Pendant deux minutes, puis quinze, puis une heure, deux heures... Et finalement une demi-journée, une journée et voilà! J'ai eu quelques douleurs au début sur le

haut du pénis au niveau de l'anneau. On m'a parlé de liniment (eau de chaux + huile) pour éviter les irritations, mais c'est passé comme c'est venu, donc pas eu besoin.

J'ai écouté bien sagement la façon de faire : d'abord un premier spermogramme pour vérifier que mon sperme est fertile (c'était le cas) et ensuite, trois mois plus tard, un autre permettant d'aller vérifier l'efficacité du port du slip remonte-couilles. J'en ai parlé à mon médecin traitant qui ne connaissait pas, mais m'a tout de même prescrit un spermogramme. Je suis tombé de suite à 1,3 million de spermatozoïdes par millilitre de sperme, ce qui est considéré comme stérile, sachant que ceux qui restaient étaient incapables de bouger et donc pas très bons pour aller migrer jusqu'à un ovule ! Bref, ça fonctionnait après trois mois de port du slip assidu et respectueux de douze heures minimum.

Au milieu de ces trois mois, j'ai opté pour un andro-switch, car je trouvais le lavage plus aisé, et aussi l'anneau plus large me paraissait répartir la pression sur le pénis sur une plus grande surface, donc moins de douleurs potentielles comme à mes débuts.

## La réversibilité

Eh oui, si j'ai choisi ce mode de contraception, c'est aussi car je veux pouvoir choisir d'avoir un enfant un jour, sans quoi j'aurais pu opter pour la vasectomie.

J'ai rencontré un autre porteur d'andro-switch qui m'a expliqué en être arrivé là suite à une grossesse non désirée de sa conjointe. Il avait un peu peur de la non-réversibilité. Question que j'avais un peu balayée de ma tête. D'après ce que j'avais lu et entendu, théoriquement ça l'était. Mais quoi de mieux que d'essayer pour vérifier ? D'autant plus qu'à ce moment je n'étais plus en couple.

J'ai alors calculé :

jour j : arrêt du port de l'anneau.

jour j + 3 mois : spermogramme afin de vérifier que je suis à nouveau fertile.

jour j + 3 mois + attente résultats : je remets mon anneau

jour j + 6 mois : spermogramme pour vérifier que je suis retombé sous le million de spermatozoïdes par millilitre de sperme.

Et me voilà lancé dans une nouvelle aventure tout seul avec ma spermatogénèse !

Alors, la plus grande surprise a été le fait de – à nouveau – sentir mes testicules balloter ! J'ai commencé fin juillet, alors que je me baladais avec une copine en Auvergne, et je me rappelle lui avoir dit à plusieurs reprises : « Ah ah, c'est trop marrant, je sens mes couilles qui ballottent à nouveau ! » En été en plus :). Bref, c'était un retour à quelque chose que je connaissais niveau sensations, mais que j'avais presque oublié. Cela faisait dix-huit mois que je portais un anneau contraceptif.

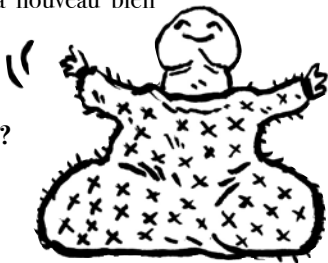
Voilà arrivé le jour du spermogramme à l'hôpital local. Soit dit en passant, c'est très bizarre de se masturber dans un tube à essai... J'attendais les résultats avec une p'tite boule au ventre – façon de parler, hein. Parce que mes testicules, eux, sont bien dehors, tu as suivi ? Et puis, bah, tout va bien à nouveau, à peu de chose près comme il y a dix-huit mois ! Youpi !

Et donc me voilà à porter l'anneau à nouveau, car entre-temps j'ai eu des aventures qui n'ont pas duré avec des femmes. Mais justement, même si j'utilise des préservatifs pour l'aspect MST/IST, en cas de rupture de capote, eh bien au moins ça limite les risques de grossesse !

Depuis, mes testicules sont à nouveau bien  
au chaud, comme le dit mon  
pseudo en breton :

«petite couille chaude».

**C'est mignon, tu trouves pas ?**







# Thomas Bouloù

UN collectif de garçons  
CONTRE le collectif des hommes



Les Thomas Bouloù, je les ai rencontrés en 2017 lors d'une discussion sur les contraceptions testiculaires qu'ils proposaient de prolonger par un atelier de confection de slips contraceptifs.

À l'époque, je cherchais (sans beaucoup d'insistance, je dois bien l'avouer) plus d'infos sur ces pratiques, mais me sentais bien seul et sans savoir à quel rond de chaussette me vouer. Pourtant, j'étais au clair, je ne voulais pas d'enfant et désirais faire en sorte de n'embarquer personne dans ce rafiot percé nommé « grossesse non désirée »... Et voilà qu'un collectif autonome de garçons contraceptés déboule tout droit de Bretagne pour en causer. En plus, ils posent leur démarche dans des perspectives antipatriarcales... du beurre salé si vous voulez mon avis !

Depuis, ils n'ont cessé de rester actifs en la matière et de tenter de partager les infos avec un maximum de monde. Y a eu des marées hautes et des marées basses. Des doutes, des envies d'arrêter, des changements de cap (ou pas cap'). Mais, pour le moment, ils tiennent la barre et restent présents pour essayer de lever les questions sociales qui se dissimulent mal derrière les enjeux liés à la contraception.

Un groupe auto-organisé qui souffle le vent de la responsabilisation des hommes dans leurs vies affectives, ça méritait bien une petite interview. Histoire de voir qu'il est possible d'en faire une dynamique collective et d'affirmer ici aussi que « le personnel est politique ».

Salut les Thomas Bouloù,

**Petit exercice de style inévitable pour entrer en matière, pouvez-vous nous faire une présentation rapide du collectif et de ses activités ?**

Le collectif Thomas Bouloù est un petit groupe de garçons, basé dans le Finistère, qui travaille sur la contraception testiculaire et la responsabilité masculine. Autrement dit : questionner notre place en tant que mecs dans le patriarcat et/ou le féminisme, avec comme prétexte le sujet de la contraception dite masculine.

Nous faisons de l'information, de la sensibilisation, au travers d'interventions publiques – soit dans le cadre d'événements politico-festifs plutôt féministes, soit lors de soirées organisées autour de notre venue – ainsi que de l'accompagnement pratique pour ceux qui veulent se remonter les testicules ou se contracepter par d'autres moyens (méthode hormonale et vasectomie) au travers d'un atelier-permanence mensuel.

**Vous vous rencontrez donc en avril 2015 à l'occasion d'un festival féministe au cours duquel est proposée une discussion sur la sexualité masculine. Suite à celle-ci, la parlotte continue chaleureusement à la buvette et quelques personnes décident de lancer une dynamique plus régulière et pérenne. Vous connaissez-vous avant ? Vous souvenez-vous des objectifs que vous vous fixez à l'époque et sur quelle base vous voulez continuer à vous voir ? Par exemple, est-ce que vous imaginez un groupe d'hommes, du style « pas rôles d'hommes » ?**

Sans nous connaître, nous étions reliés par les réseaux militants ou alternatifs du Sud-Finistère dont nous faisons partie, milieux à forte présence féministe.

On peut dire que Thomas Bouloù est né du Festival Clito'rik sur le plaisir et la sexualité. Benoit, Christophe et Michel<sup>1</sup> avaient

participé à la préparation de l'atelier destiné aux « hommes », et avaient aussi fait venir ARDECOM pour parler de l'histoire de la « contraception masculine ». Christophe<sup>II</sup> portait un RCT depuis janvier 2015, et venait d'avoir son premier spermogramme « contracepté » juste avant Clito'rik. Arnold<sup>III</sup>, rencontré ce jour-là, était « vasectomisé » depuis le mois de janvier. Ces expériences personnelles, qu'ils avaient envie de partager, ont servi de prétexte à la constitution d'un groupe. Nous avions à la fois des envies de « groupe de parole » (pour interroger nos rapports à la sexualité, à la contraception, à la parentalité, au patriarcat, au féminisme, à notre place dans les luttes des copines...) et des envies d'intervention dans l'espace public (pour mettre en débat toutes ces questions).

Au début, nous étions six ou sept garçons, avec l'idée que ce n'était pas forcément un groupe non mixte, mais en assumant le fait que ces questions s'adressaient à nous, qu'il y avait un travail à faire en tant que mecs. Le groupe n'était pas fermé, mais nous invitions plutôt les hommes à nous rejoindre. Tous les membres du groupe ont eu envie de se contracepter, et ont commencé à bricoler des remonte-couilles.

À partir du mois de juin 2015, ça a été des réunions régulières, une fois par mois. Nous passions ensemble des journées entières : ça pouvait être du 10h-22h. On prenait le temps. Il y avait les moments où on fabriquait, les moments où on écrivait, et puis quand on cuisinait, à midi, on posait l'enregistreur sur la table et on se laissait aller... Il y a des choses qui sont sorties grâce à ça. Assez vite, nous avons produit un premier écrit sur les contraceptions testiculaires (janvier 2016). Au début, nous nous étions interviewés les uns les autres, et ça avait fait du

contenu pour la brochure<sup>1</sup>. L'idée était de produire des témoignages sur nos parcours personnels en termes de construction masculine, de sexualité, etc. Finalement, nous n'avons publié qu'un numéro, mais il y avait de la matière pour d'autres. Ça faisait partie de nos activités, de ce qu'on faisait quand on se retrouvait : cet exercice d'interviews mutuelles, c'était apprendre à nous connaître, mettre des mots ensemble sur des choses, créer une pensée commune...

**Même si tout est imbriqué, nous reviendrons plus tard sur votre volonté d'aborder de manière plus générale « les questions de sexualité, d'IST, de genre ou de domination masculine » qui est une de vos motivations premières. Mais ce qui nous intéresse plus spécifiquement ici est tout le travail que vous avez mené autour de la contraception testiculaire et plus précisément autour de la méthode du remonte-couilles. À ma connaissance, à ce moment-là, vous êtes le seul groupe constitué qui s'attelle à remettre en place une production DIY de slips contraceptifs et une diffusion de cette technique en dehors du corps médical. Je me trompe ? D'où démarrez-vous ? Vous sentez-vous inscrit dans une histoire qui vous précède ? Cela vous importe-t-il ?**

Le rapport aux médecins, les obstacles posés par le corps médical à l'accès à la vasectomie, l'absence d'information sur les méthodes de contraception testiculaires, etc., sont fondateurs de notre envie de témoigner et de mettre en débat. La façon dont fonctionne l'institution médicale, les relations dans ce monde-là, les rapports soignants-soignés... tout ça incite à chercher d'autres pistes pour prendre ses responsabilités, arrêter de déléguer à d'autres la charge de sa contraception.

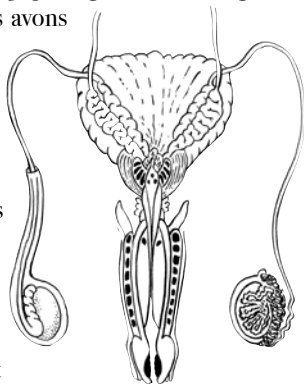
<sup>1</sup> *Rapport(s)* n° 1 : <https://remuernoteerde.poirvon.org/?p=1717>

Nous avons quand même cherché à intéresser des médecins à notre pratique, notamment en leur demandant des ordonnances de spermogramme. Nous avons lu toute la littérature scientifique que nous avons trouvée, et nous avons produit un écrit qui faisait le point sur les méthodes existantes – ce que nous en avons compris et que nous pouvions appliquer à nous-mêmes. Il y avait un côté jouissif à se sentir en capacité de produire une forme de connaissance associée au soin, et d'imaginer des protocoles de collecte de données, une espèce de recherche autonome...

**Comme vous le dites dans votre premier rapport d'activités, il fallait aussi (d'abord) apprendre à connaître comment fonctionne son corps... On démarre de loin quand même !**

Les hommes, quel que soit leur âge, sont en général ignorants sur leurs propres organes sexuels. Un des premiers retours que nous avons de leur part, c'est cette découverte, cette prise de conscience, qui procure à la fois plaisir et dépit.

Les femmes sont souvent bien mieux informées, dès l'enfance et l'adolescence, sur leur cycle biologique – par la contraception, le suivi gynécologique, etc. Nous avons beaucoup appris en travaillant sur le côté médical. Et cette connaissance vient percuter l'imaginaire qu'ont les garçons autour des testicules, un imaginaire très mythologique, pas concret, lié à la masculinité, au courage, à la force... et au fond à la peur. De revenir à une approche scientifique, naturaliste, ça permet de questionner cet



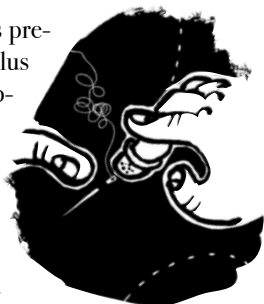
imaginaire, d'abord en corrigeant certaines croyances selon lesquelles le sperme serait produit dans les testicules, la vasectomie serait une castration, la libido serait en lien direct avec la fertilité, etc. Notre impression, c'est que l'information sur le fonctionnement des organes sexuels mâles vient déjà désamorcer les clichés masculinistes et le virilisme.

**D'un point de vue technique – mis à part le docteur Mieuisset qui continue contre vents et marées à proposer la contraception thermique et à fournir en slips ses patients tout au long de ces années – il y a un trou d'environ vingt-cinq ans entre la chute du RCT dans les oubliettes de l'histoire de la contraception et l'exhumation à laquelle vous vous adonnez. Comment vous y prenez-vous pour imaginer des dispositifs fonctionnels ? Avez-vous des modèles ? Avez-vous l'impression de partir de zéro ?** (Je ne vous pose pas cette question pour étaler votre ingéniosité, mais plutôt pour donner des pistes de comment on peut faire quand on n'y connaît pas grand-chose et qu'on n'a pas de sources auxquelles se fier.)

Nous ne sommes pas partis de zéro, nous avons quelques sources : les travaux de Mieuisset, le bouquin *la Contraception masculine* de Soufir et Mieuisset, le site d'ARDECOM et le film *Vade retro spermato* où il y a des images de slips à trou et même de joint torique (ancêtre de l'andro-switch)... mais c'était des bribes disjointes, assez peu de choses finalement pour se lancer.

Nous avons tâtonné ; il fallait essayer, voir ce qui tenait le mieux, comment empêcher les testicules de descendre sans souffrir... Pour l'anneau, l'idée d'utiliser une chaussette roulée est venue assez vite ; nous avons aussi utilisé du satin ou des carrés de jersey cousus en tube. Le fait de chercher autre chose que le « slip » (jugé un peu ringard) et d'essayer de transformer des « boxers »

en ajoutant plein d'élastiques, ça a donné les premiers modèles sans tissu (où il n'y avait plus que l'anneau et les élastiques) que nous appelions «harnais». L'idée de détourner un soutien-gorge – outre l'apport esthétique et symbolique de la dentelle, des beaux tissus, etc. – a mis en évidence l'importance du support arrière (pour plaquer sous le périnée) et l'utilité des bretelles (réglables).



Enfin, l'imaginaire du jockstrap (lié à des pratiques sexuelles ni contraceptives ni hétérosexuelles) est venu parachever ce travail. Mais d'autres dispositifs sont possibles, nous avons rencontré des personnes qui créent des choses avec des bretelles ou des pinces pour faire tenir l'anneau, des anneaux en diverses matières qui se maintiennent par eux-mêmes... Il y a encore plein d'objets à inventer.

Pour notre part, nous avons privilégié le modèle du jockstrap parce qu'il est fonctionnel, qu'il est bien adaptable aux différentes morphologies et qu'il est relativement simple à faire, donc facile à transmettre, à diffuser. Un truc qui a beaucoup joué aussi, c'est notre rapport à la couture : nous étions plusieurs à savoir coudre, à la main comme à la machine. S'il avait fallu demander à une couturière de nous aider, cela aurait posé d'autres problèmes. Le fait de proposer des ateliers de couture-confection interroge d'ailleurs la masculinité : souvent, c'est la première fois de leur vie que les garçons se mettent à la couture, pour se faire un remonte-couilles.

**Vous voilà donc dotés de RCT faits maison et, fidèles à votre idée de départ de mener des interventions publiques, vous commencez à arpenter les routes de France et même de Belgique dans le**

cadre d'un premier, puis d'un deuxième Contracep'tour. Pour celles et ceux qui n'ont pas eu l'opportunité de vous y croiser, pouvez-vous expliquer en quoi ça consistait et quelles étaient vos intentions en vous lançant dans l'aventure ? Avec le recul, qu'en retirez-vous ?

Quelle chose s'est passé, quel que soit l'endroit, et nous avons fait beaucoup de belles rencontres, sympathisé avec des groupes ou des personnes avec qui nous sommes restés en lien...

Dès le début, sans être très sûrs de nous, nous avions envie de ça, de produire des trucs pour d'autres gens, de transmettre. Mais nous avions peur de prendre de la place dans l'espace public. Ce qui nous a convaincu d'y aller, c'est que s'exposer, exprimer publiquement ce qu'on a envie de dire ou de faire, ça permet de recevoir des critiques. D'ailleurs, *Rapport(s)* n° 1 visait ce même but ; nous avions demandé à différents groupes féministes de nous faire des retours critiques, un peu dans l'idée de « reddition de comptes ». Des copines militantes féministes avaient aussi demandé à nous rencontrer pour savoir de quoi nous parlions entre nous. Certaines trouvaient que nous prenions trop de précautions, comme si nous hésitions à nous engager vraiment, tandis que d'autres se méfiaient de notre manière d'avancer vite, de nos ambitions... C'est ce qui a dessiné un contenu possible d'intervention publique.

Le premier Contracep'tour venait aussi d'une envie de mini-bus et de tournée rock'n'roll ! Une copine est partie avec nous. Pour la première fois, une femme s'impliquait, pas vraiment dans notre groupe, mais dans nos activités, nos discussions de fond, et dans la construction, soirée après soirée, de notre manière d'intervenir, de nous présenter, de poser un cadre, etc. Nous alternions les soirées publiques et les ateliers de confection en



journée. Des soirées assez longues, plutôt en mode « présentation » ou « conférence », mais avec une partie plus intime, en petits groupes, pour discuter des parcours contraceptifs, de la confiance, du partage des responsabilités, etc.

Les ateliers n'étaient sans doute pas très efficaces, peu de garçons en sortaient avec un dispositif satisfaisant pour se contracepter, mais ça donnait un bon coup de pouce aux quelques garçons déjà motivés, qui se sentaient seuls dans leurs recherches de maîtrise de la fertilité. C'était surtout un cadre pour créer du débat, parler avec des hommes de ce qui nous animait. Si l'atelier-permanence continue aujourd'hui, c'est aussi que ces intentions-là nous motivent encore en arrière-plan.

**Lors de ces deux tournées, vous vous êtes rendus dans une trentaine de lieux. Quel était l'état des connaissances des personnes que vous rencontriez ? Diriez-vous qu'elles étaient déjà au courant de l'existence de la contraception testiculaire ou étaient-ce majoritairement des moments de découverte ?**

Au début, la plupart des gens découvraient ça complètement et notre présence attirait en grande majorité des femmes plutôt que des hommes. Après, on a vu augmenter la proportion d'hommes dans le public, et de plus en plus de garçons ont manifesté leur envie de s'y mettre. Aujourd'hui, nous rencontrons beaucoup de personnes qui en ont entendu parler, qui connaissent les principes ; il y en a encore qui découvrent pour la première fois, mais c'est plus rare.

Entre-temps, d'autres groupes ou « acteurs » de la contraception testiculaire ont effectué de leur côté un travail d'information-sensibilisation, et de plus en plus de formation. Il y avait déjà ARDECOM qui allait un peu partout en France, puis il y a eu Andro-switch et le groupe GARCON (Toulouse), nous nous sommes

souvent croisés, nos passages dans telle ou telle ville se sont cumulés, ça se répondait, nous intervenions parfois ensemble... Et puis, c'est dans le mouvement du Planning familial, au travers des permanences d'accueil, que des demandes ont émergé de la part de couples hétérosexuels. Sans doute avons-nous contribué à faire naître la demande sociale actuelle de contraception dite masculine. Nous pensons en tout cas qu'il est encore de notre responsabilité d'essayer d'y répondre, d'être présents, d'apporter nos connaissances accumulées.

**Il me semble que très vite un de vos objectifs est d'encourager la création de différents groupes autonomes qui s'approprieraient ces pratiques et réflexions à leur sauce afin de quitter ou d'éviter ce rôle de spécialiste et de seul référent en la matière qui vous pend au nez. Y a-t-il eu des tentatives de formalisation de ce qui aurait pu devenir un réseau ?**

Au retour de nos tournées, nous avons le fantasme que des petits groupes se montent un peu partout dans notre sillage. Nous imaginions une espèce de réseau de gens qui bricoleraient dans leur coin et se retrouveraient de temps en temps. Il y a d'ail-



leurs eu quelques petits moments comme ça, notamment lors d'une rencontre à Rennes où Roger Mieusset était venu assister à un de nos ateliers, et où nous avons invité plusieurs garçons contraceptés par la méthode thermique ou en train de se lancer. Nous avons l'envie d'aller plus loin, plein d'idées qui n'ont pas abouti... Ça n'a pas vraiment porté ses fruits. Ou pas directement. Pas à l'époque, en tout cas. Mais plusieurs garçons présents à ce week-end sont devenus depuis des «acteurs» du développement de la contraception dite masculine en France. Le réseau se construit, mais ce n'est plus nous qui le dynamisons.

À la base, nous sommes venus à la contraception testiculaire parce que ça nous semblait une pratique intéressante à explorer dans une perspective antipatriarcale. En agissant avec d'autres qui partagent cet objet commun qu'est le slip mais pas forcément les questionnements politiques qui vont avec (autonomie des groupes, reddition de comptes aux féministes, critique de la masculinité, intégration des questions de genre à nos discours, prise en compte des parcours trans, gay, etc.), c'était plus difficile de trouver une façon de faire qui nous allait bien.

Il faut dire aussi qu'au début nous étions sept ou huit dans le groupe, et que ce nombre a diminué petit à petit. Ça a joué dans notre dynamique, de se retrouver à cinq, puis quatre, puis trois, puis deux... Au départ, nous étions un groupe d'âges très différents, des garçons à des moments différents de leurs parcours de vie, donc forcément différents dans la contraception – à soixante ans on n'a pas nécessairement les mêmes perspectives qu'à vingt ou trente ans.

Ce que nous avons continué à faire cependant, c'est de mettre en lien les personnes d'une même ville ou région avec qui nous sommes en contact; mais ça ne forme pas des groupes pour

autant, la contraception testiculaire reste une pratique individuelle, même si nous avons parfois l'écho de rencontres informelles entre garçons contraceptés.

Par contre, nous avons rencontré des équipes bénévoles et médicales de différents Plannings qui étaient demandeuses de ce que nous pouvions apporter, avec la volonté de « banaliser » les contraceptions testiculaires pour offrir une possibilité plus large en proposant aussi le choix aux garçons. Et il y a eu d'autres relations chaleureuses avec plein d'autres gens, y compris des journalistes ou documentaristes. Ça a alimenté notre dynamique. Ça avait un côté soutenant et questionnant à la fois. Nous avons pu voir comment le Planning familial s'empare du sujet, quelles sont les réticences, quels sont les intérêts. Certains d'entre nous sont allés régulièrement à Paris, d'autres n'étaient pas chauds pour ça. Ni pour répondre aux sollicitations des médias d'ailleurs.

**En janvier 2018, vous décidez de proposer des moments réguliers de permanences-ateliers dans un local de Quimper. Pouvez-vous nous dire en quoi ça consiste, comment ça marche et à quoi cette nouvelle initiative vient répondre ?**

Quand La Balaine est née, nous avons vu l'opportunité d'ouvrir un atelier couture pour pouvoir accompagner de manière plus efficace les personnes motivées à se confectionner des remonte-couilles. Nous perdions de l'énergie à nous déplacer partout, et nous avions envie d'être en mesure de revoir les gens régulièrement, leur proposer un accompagnement... jusqu'au seuil contraceptif et au-delà !

Si nous avons réussi à nous contracepter, c'est parce que nous étions plusieurs à nous lancer ensemble. D'où l'idée d'être présents localement pendant assez longtemps pour que les personnes puissent venir une fois, deux fois, trois fois, quatre fois.

Parce que ça ne se fait pas du jour au lendemain, et puis c'est une démarche. Étant moins nombreux, ça nous permet un travail continu et proportionné à notre énergie.

Auparavant, nos réunions étaient fermées. Là, les gens viennent nous voir. Ça reste important que de tels espaces existent dans toutes les villes. Nous sommes d'ailleurs toujours partants pour transmettre, ici à Quimper, à des gens d'ailleurs qui voudraient ouvrir une permanence chez eux.

En parallèle, nous avons voulu rendre disponible sur internet tout ce que nous avons pu construire comme outils et documents, en particulier la brochure *les Contraceptions testiculaires* et les tutoriels-vidéos de confection de RCT. Le premier samedi de chaque mois, jour de la permanence, est aussi celui où nous ouvrons la boîte mail de Thomas Bouloù pour y répondre à des gens de plus en plus nombreux : conseils à distance, mise en relation, etc.

Aujourd'hui, plusieurs garçons contraceptés se sentent reliés à Thomas Bouloù à travers la permanence mensuelle et partagent nos intentions et questionnements, mais nous restons deux à nous sentir vraiment engagés dans tout ce que fait Thomas Bouloù. Ce n'est peut-être pas un problème en soi ? Ça fait trois ans que ça fonctionne. Nous sommes satisfaits en particulier des progrès que nous avons effectués sur le terrain de la contraception thermique, aussi bien en terme de technique que sur le plan du suivi. Nous avons élargi le « public » auquel nous nous adressons. Il y a aussi eu pas mal de sollicitations de la presse depuis l'ouverture de l'atelier-permanence. Ça nous pose problème parce que, dans cette exposition plus médiatique, il y a un autre degré de mise en avant des garçons, de mise en valeur des individus qui portent des trucs collectifs, et là ce sont leurs visages, leurs

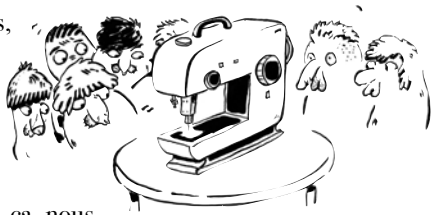
mots, des citations entre guillemets, etc. Nous devons négocier à chaque fois pour éviter le « portrait » que demandent les journalistes la plupart du temps ; nous voulons parler des méthodes et de ce qu'elles posent comme questions. Mais, de ce côté-là aussi, nous avons vu les contenus évoluer : au début c'était des articles humoristiques, aujourd'hui il n'y a plus beaucoup de médias qui rigolent de la contraception testiculaire, ça circule sur les réseaux sociaux, ça s'impose comme un sujet « normal »...

**Cela a déjà été évoqué à plusieurs reprises au cours de cette interview, mais allons-y gaiement ! Dès vos premières réunions, vous inscrivez politiquement votre démarche dans un mouvement plus vaste de lutte contre la domination masculine. Lors de vos interventions, vous portez une attention particulière à vous positionner et à replacer les ateliers dans une perspective féministe. C'est à partir de ce cadre que vous proposez de réfléchir, questionner et encourager « la responsabilisation des hommes dans la gestion des contraintes et risques liés aux sexualités ». On peut en déduire qu'une pratique contraceptive ne dit rien en soi, vous y mettez des enjeux sociétaux. Pourquoi est-ce si important à vos yeux ? Est-ce que vous avez l'impression que ces idées passaient en même temps que la pratique ?**

C'est assez difficile de savoir si les idées passent avec la pratique. La connaissance du corps, les discussions en petits groupes mixtes sur le privé, le personnel, l'intime... ce sont des moments forts.

La contraception en elle-même n'était pas notre objectif principal au départ, c'était un moyen d'aborder ces sujets politiques. Avant Thomas Bouloù, nous étions déjà intéressés par le féminisme et investis dans des collectifs marqués par ces idées, mais nous manquions d'un espace pour réfléchir à la place que nous

prenions là-dedans, savoir quoi faire, etc. Former un groupe militant était donc un prétexte, mais presque indispensable: sans ça nous n'aurions rien fait. Entrer dans



une démarche contraceptive nous semble un bon moyen de s'interroger sur notre responsabilité dans la vie sexuelle et affective, les privilèges qu'on a en tant qu'hommes, la domination qu'on exerce, comment faire bouger les lignes, associer nos partenaires à ce questionnement parce qu'on a des retours sur notre pensée, notre comportement, nos incohérences...

Actuellement c'est encore ça, mais en soi ce n'est pas évident que ça marche toujours. À un moment donné ça perdra peut-être ce sens-là; la contraception testiculaire sera tellement commune qu'elle sera digérée. Elle pourrait même devenir un moyen utilisé par les hommes pour asseoir leur domination, reprendre le pouvoir sur la fécondité, décider à la place des femmes. C'est une inquiétude légitime, le risque existe... Et puis, il ne faut pas se faire d'illusions, ça ne change pas véritablement les personnes ni la répartition des rôles dans les couples, la parentalité, les pratiques sexuelles, etc. Mais ça reste pour nous un moyen d'agir, de toucher, de discuter... en espérant aussi que la pratique ne soit pas une simple mode, un moyen de valorisation personnelle – voire de séduction, de drague.

**Pas toujours facile en tant que «mecs» de savoir quelle place prendre ou ne pas prendre sur le terrain des luttes contre le patriarcat. Et pourtant, si l'on admet que cela nous concerne aussi**

**à la première personne, il nous faut bien agir. Comment avez-vous tenté de maintenir une attention face à cette tension permanente ?**

D'abord, nous discutons beaucoup des retours que nous avons de nos entourages féminins, de nos partenaires ou compagnes... La diversité de notre groupe, en termes d'âges, d'expériences sexuelles et affectives, de parcours de vie, de formation politique, etc., a permis que chacun soit attentif à des choses différentes. Il y avait toujours l'un ou l'autre d'entre nous pour intervenir quand il le fallait. On pouvait se permettre de dire des bêtises, les autres étaient là pour réagir, combler nos lacunes, expliciter ce qu'on avait mal exprimé... Chacun se sentait sécurisé par la présence des autres ; il y a une confiance qui s'est construite. Ça nous a permis d'avoir des relations entre nous assez profondes pour oser.

Par ailleurs, notre entourage est favorable à notre démarche. Même les critiques sont faites avec confiance dans ce que nous sommes et voulons porter, sur les bases de notre engagement. « Allez-y, faites votre truc ! » Le milieu dans lequel nous sommes nous maintient en alerte, même quand on ne nous dit rien. Nous continuons à agir dans ce réseau local, avec les féministes, dans d'autres cadres, sur d'autres thématiques. C'est crucial.

Toujours dans le même ordre d'idée, il est malheureusement encore peu courant que des hommes se préoccupent de leur propre fécondité. Cette rareté pourrait amener à ce que ceux qui se contraceptent soient perçus comme des êtres exceptionnels ou, pire, se fassent passer eux-mêmes pour tels et en retirent des bénéfices alors qu'ils ne font rien d'autre que de s'occuper de ce que bien des femmes font sans qu'elles n'en reçoivent une quelconque reconnaissance. Je sais que vous avez toujours voulu



**faire attention à ça. Cependant, en ayant une existence publique autour de ces questions, avez-vous ressenti ce genre de situation ? Qu'avez-vous mis en place pour tenter de déjouer ce genre de pièges ?**

Le fait que Thomas Bouloù soit un nom personnifié, c'est super. Il a pris une identité propre, qui nous protège en partie de ça. Quand nous parlons, quand nous écrivons, quand nous diffusons un discours construit collectivement, c'est Thomas Bouloù qui le fait. Même s'il y a du personnel qui passe dedans, c'est la parole collective qui est mise en avant (quel que soit notre ressenti, ce que chacun pense pour soi). C'est notre garde-fou.

Nous avons souvent ressenti cette survalorisation de notre pratique contraceptive et militante. Sans doute aussi sommes-nous sensibles à la flatterie ? Ça apporte des choses au niveau personnel, l'image qu'on a de soi... Mais nous gardons en tête que c'est un piège. Même si nous avons parfois été « trahis » par des journalistes, nous avons toujours essayé d'être attentifs à ça : refuser les « portraits » pour discuter du fond. Notre audience médiatique est quand même symbolique de la parole donnée aux mecs – toujours valorisée, ça se sent. Alors c'est chouette que Thomas Bouloù soit devenu une référence à l'échelle de la France, si c'est utile, porteur de changement... mais ce n'est pas nous.

**À travers les pratiques de contraception testiculaire, on touche à un point périlleux : le risque d'une reprise de contrôle par les hommes sur le corps des femmes et de déposséder ces dernières des moyens de décider si, quand et dans quelles conditions elles veulent avoir des enfants. Pourtant, c'est aussi depuis un point de vue émancipateur que peut être pensé le fait que des hommes réalisent et prennent en charge leur propre fertilité. C'est un débat au sein du mouvement féministe. Vous le re-**



layez partiellement dans votre première brochure de 2016, notamment lorsque vous dites que « le potentiel féministe de la contraception masculine reste une question ouverte ». Ouverte justement et pas tranchée. Comme une balise qui devrait nous rappeler en permanence les intentions que nous mettons derrière nos pratiques, ce vers quoi on tend...

**Euh, je n'ai pas vraiment de question, mais si ça vous évoque quelques chose par rapport à votre vécu en tant que collectif ou autre allez-y ! Sinon, on passe à la suivante ;o)**

Disons que si les méthodes de contraception testiculaire se diffusent largement dans la population à l'avenir, ce sera sans doute beaucoup plus normalisé, médicalisé, marchandisé, etc., que lorsque nous avons commencé. Leur potentiel émancipateur (pour les femmes) dépendra en partie de cet encadrement institutionnel, donc de l'évolution du système capitaliste et patriarcal. Ce système étant capable de digérer puis intégrer toute critique portée à son encontre, on voit bien qu'il n'y a aucune confiance à lui accorder en la matière (ni en d'autres d'ailleurs). En regardant l'histoire de la vasectomie<sup>1</sup>, on se rend compte que le genre masculin se saisit des questions contraceptives seulement quand il y a un bénéfice à en retirer (ne serait-ce que symboliquement, en termes d'image de soi). Que les garçons désirent l'égalité et souhaitent prendre leurs responsabilités est donc loin d'être le seul moteur du développement de la pratique de maîtrise de leur fertilité (que ce soit en DIY ou dans un cadre avec suivi). Il nous

<sup>1</sup> Opération vasectomie - Histoire intime et politique d'une contraception au masculin, Serna E., éd. Libertalia, Paris 2021

faudra donc garder une vigilance face aux éventuels retours de bâton de ce qui nous sera probablement présenté comme une avancée sociale, et continuer à diffuser une critique de la domination masculine, quand bien même elle se donnerait des airs de modernité, de compréhension et de bienveillance...

**Une petite sardine de l'intérieur m'a dit regretter que vous vous soyez malgré vous « spécialisés » sur les questions de contraception, là où le groupe visait à parler de sexualité en général, mais aussi à essayer d'agir sur d'autres plans tels que la responsabilité des hommes en matière d'IST, de violences genrées, etc.**

**Partagez-vous ce constat ? Si oui, comment l'expliquez-vous ? Sur quels autres sujets aimeriez-vous travailler ?**

C'est vrai que les autres ambitions de Thomas Bouloù ont plus ou moins disparu. La diminution de notre nombre l'explique en partie – et peut-être inversement aussi. Nous avons parfois l'impression de penser la contraception testiculaire comme un objectif en soi et non plus comme un moyen. Mais ceux qui assurent la permanence assument assez bien cette spécialisation : nous avons lancé des infos, ça crée des envies, des attentes, des besoins... auxquels il faut bien répondre ensuite. Nous ne regrettons pas cette évolution, et nous ne nous voyons pas comme des « experts » ni comme des « conseillers conjugaux ». Nos intentions premières sont toujours là.

Ce que nous n'avons pas développé par exemple sur la santé sexuelle, d'autres groupes-associations le font, tandis que sur la contraception testiculaire il y a besoin d'encore beaucoup travailler. Et ça vaut toujours le coup pour nous-mêmes. La parentalité est aussi un terrain sur lequel nous avançons de temps en temps. Enfin, si nous sommes trois aujourd'hui à nous attaquer en parallèle au problème de la violence masculine – qui est sans doute

celui qui nous touche le plus mais face auquel nous nous sentions le plus démunis – c'est aussi parce que Thomas Bouloù a existé. Nous avons commencé à chercher des personnes-ressources et penser des outils pour «prendre en charge» les hommes violents, violeurs. Nous prenons le temps. Quand nous aurons le sentiment d'avoir achevé notre travail sur la contraception testiculaire, nous pourrons nous effacer (pour laisser cet objet faire son chemin), mais pas disparaître : passer plus sérieusement à ces autres terrains.

**Pour terminer et alors que vous imaginez vous effacer progressivement en tant que collectif, qu'auriez-vous envie de partager avec des personnes qui voudraient créer un groupe autour de ces questions? Qu'est-ce que vous ne referiez pas de la même manière? Quels sont les écueils que votre expérience pourrait éventuellement permettre d'éviter aux autres?**

**Et, en positif, quels conseils donneriez-vous? L'aventure est belle?**

L'aventure est belle, ça a transformé notre rapport aux garçons, mais nous ne saurions vraiment donner des conseils. S'intéresser à ce que produisent les féministes, à ce qu'elles font, tenir compte de notre position en tant qu'hommes dans tous les domaines...





## Patt Miosh

2 ans de port  
32 ans lors de la CONTRACEPTION

### Porter un slip, c'est porter un slip, point barre.

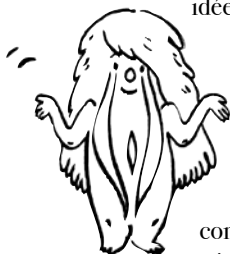
Une légende raconte qu'en des temps anciens – dans les lointaines années 1980 – de jeunes hommes portaient un vêtement qui, par la simple action de la chaleur, les empêchait d'enfanter. Toujours selon la légende, ce vêtement s'était transmis de génération en génération, presque sous le sceau du secret, de chuchotements en chuchotements.

Je nageais dans cette imprécision historique quand, il y a quelques années, le voile de mystère a été en partie levé. Sommé de rédiger un article sur le sujet avec un camarade, j'ai bien dû me renseigner sur cette rocambolesque expérience, celle de la recherche et de la mise au point du remonte-couilles toulousain. J'ai visionné un documentaire sur l'histoire de cette technique artisanale (*Vade retro spermato*), j'ai lu des témoignages, de la documentation scientifique et médicale, et j'ai fini par rencontrer des gens qui l'avaient porté, ce mystérieux slip contraceptif. Sans le savoir, je mettais le doigt dans un engrenage dont je ne suis pas encore sorti.

Une fois l'article publié, j'étais fier comme un coq. Ah, une belle enquête menée sur un sujet original ! Pourtant, il ne me venait pas à l'idée que ce sur quoi nous avons travaillé pouvait advenir autre part que dans les pages d'une revue, et encore moins dans

ma propre vie. Après tout, je suis du genre à rechigner à passer à l'action, tel un amateur tiède qui prendrait tout son temps à peser le pour et le contre. Et pourquoi aurais-je dû faire plus que répandre l'information ? Après tout, c'était déjà pas mal.

C'était sans compter sur une force extérieure qui m'a remis les idées en place, ma copine : « Alors comme ça tu



écrivis sur la contraception masculine mais tu ne fais rien ? » Je ne comprenais pas : à quoi bon, puisqu'elle portait un stérilet et qu'elle le supportait très bien ? De plus, si j'avais bien retenu quelque chose de la rédaction de l'article, c'est que toute contraception est une contrainte. Pourquoi devrais-je moi aussi me contracepter, alors que le stérilet représentait une contrainte minimum pour

une efficacité maximum ? D'autant que, de mon point de vue d'alors, je n'étais pas non plus totalement absent de cette partie de notre vie commune.

À l'aube de notre relation tout feu tout flammes, la fougue nous avait amenés à sacrifier la responsabilité sur l'autel du désir. Résultat : une grossesse non désirée et un avortement. Une expérience formatrice s'il en est. J'y ai découvert pour la première fois l'univers de la gynécologie et, plus largement, j'ai commencé à entrapercevoir les contraintes médicales qui pesaient sur le corps des femmes. Lors des divers rendez-vous obligatoires en de telles circonstances, jamais n'a été fait mention d'une contraception que j'aurais pu assurer – en dehors du préservatif. Ma copine a donc pris la pilule, porté un anneau hormonal, puis, après avoir refusé un implant, a décidé de passer au stérilet. Au moment de la pose, témoin de la douleur intense qu'elle endu-

rait, j'ai failli tourner de l'œil. Je me souviendrai de ce moment et de cette sensation à chaque étape qui me conduira au port d'un slip contraceptif. La piqûre de rappel indispensable : arrête de te plaindre, ce dans quoi tu t'es embarqué, c'est une croisière dans les Cyclades.

Je suis nu comme un ver, debout, dans une salle blanche à la lumière crue et aux fenêtres en verre dépoli. Je pourrais garder mes chaussettes, mais la perspective de n'avoir que mes pieds couverts me semble ridicule et en tout point absurde. Mon ventre flasque est désespérément attiré par le sol. Mon sexe pend au-dessus du vide. En face de lui, un homme l'ausculte avec le plus grand sérieux. Avec ses gants jetables en plastique enfilés, il palpe mes testicules. Je détourne les yeux, puis finis par le regarder faire. Il me pose des questions, je lui réponds. Il me dit de me rhabiller. Je m'exécute et remets mes chaussettes en dernier.



À 28 ans, c'est la première fois de ma vie que je me mets nu devant un membre du corps médical, ci-devant andrologue. Plus tôt, dans la salle d'attente, je m'en faisais toute une montagne : allais-je devoir me mettre tout nu ? Allait-il émettre des commentaires sur mes bourrelets, mon absence d'abdominaux ou mes muscles dignes d'une grenouille ? Et si... et si j'avais une érection pendant qu'il m'auscultait ? Autant de questions qui se dégonflèrent comme une baudruche dès que je rencontrai le Dr Mieusset, l'un des concepteurs historiques du slip contraceptif et seul médecin à le prescrire en France.

Nous discutons longuement de ma vie, de mes antécédents médicaux et ceux de ma famille, mais aussi d'archéologie et d'histoire,

et bien entendu de la relation avec ma copine et des raisons qui me poussent à vouloir me contracepter (« il faut bien partager », j'explique, même si j'aurais dû préciser : « elle m'y a quand même un peu poussé »). Il me détaille ensuite le fonctionnement de la contraception thermique et la marche à suivre pour garantir son efficacité.



En repensant aujourd'hui à mes craintes liées à ce premier rendez-vous, je me rappelle aussi très vivement avoir essayé de paraître tout à fait naturel au moment de me déshabiller, comme si cela ne me causait aucune angoisse. Comment se fait-il que jamais auparavant je n'avais eu à faire cela ? Pourtant, je viens d'une famille et d'une classe sociale qui ne cultivent aucune défiance envers les médecins et l'ordre médical – au contraire, nous n'exprimons à l'égard de leur savoir que de la révérence. Je me rendais donc régulièrement chez le généraliste, quand bien même étais-je bien portant (« on n'est jamais sûr de rien, cela ne coûte rien de faire une vérification », me disait-on), j'avais l'obligation de saluer le dentiste chaque année (« la visite de routine, c'est important ! », justifiait-on), et j'ai même eu droit à un rafistolage de mes dents de vampire à l'aide de trois ans d'orthodontie (« tu nous remercieras plus tard » et, bigre, mes parents avaient raison). En revanche, je n'allais jamais chez la gynéco ; ma sœur et ma mère, elles, si. Mon père n'a jamais évoqué la possibilité de se rendre chez un andrologue. D'ailleurs, y est-il jamais allé pour une visite de routine ?

Il va sans dire que mon expérience est d'une banalité sans nom. À l'instar d'une majorité de personnes socialisées comme homme, mon corps est une machine dont l'entretien se fait par le sport et qui ne supporte pas la contrainte, encore moins quand celle-ci est médicale. Suivre un traitement au long cours, c'est bien simple,

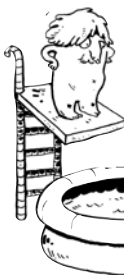


je n'y suis jamais parvenu ! Et pourtant, en matière de contraception, tout est contrainte, astreinte, régularité et sérieux : prendre la pilule, c'est tous les jours à heure fixe ; aller chez la gynéco, c'est se montrer, s'exposer ; penser à la contraception, c'est une charge mentale quotidienne et permanente ; un oubli a des conséquences immédiates. Mais pas sur mon corps.

Lors du premier rendez-vous, le Dr Mieusset a pris des mesures avec sa règlette : distance verge-taille, largeur des testicules, etc. L'objectif, faire coudre un slip aux bonnes dimensions, un slip qui corresponde à mon mode de vie – sédentaire, peu actif et en position assise. Le slip, fait sur mesure, doit ainsi s'adapter à chaque mode d'existence.

Lors du rendez-vous suivant, j'ai eu mon premier slip. Acheté dans le commerce, il avait été modifié par une couturière de haut vol, et il m'intimidait. Il me fallait l'essayer. Le principe a beau être simple (il suffit de glisser sa verge dans le trou et de tirer sur la peau des bourses pour que les testicules viennent se mettre au chaud dans les canaux inguinaux), ma tête était saturée de questions : et si mes testicules ne parvenaient pas à remonter ? Et s'ils restaient bloqués ? Et si je souffrais affreusement ? N'allais-je pas être moche comme un pou avec un truc pareil ?

J'ai donc enfilé le slip. Puis introduit la verge dans le trou. Et tiré délicatement sur la peau de mes bourses. Le tout sous l'œil attentif du médecin. « Allez-y doucement... Encore un peu... Voilà, vous y êtes. » Mécaniquement, mes testicules se sont rangés à leur nouvelle place. Sans douleur. Mais tout de même, quelle sensation bizarre : seule ma verge pendait hors du slip, essulée, en simple compagnie d'une peau mollasse et inutile piquée de poils revêches. « N'oubliez pas de faire le nœud. Sans serrer, attention ! » Là-dessus, j'ai renfilé mon caleçon.



Ça y était, l'aventure de la contraception thermique pouvait commencer.

Si la première phase s'était merveilleusement bien déroulée, il fallut quelques mois supplémentaires pour que le slip me convienne parfaitement.

Les testicules ne restaient pas toujours à leur nouvelle place ; ils sortaient de façon intempestive par le trou normalement dédié à la verge. Et là, j'avais mal. Ainsi,

j'avais peur de sortir avec le slip, de crainte d'avoir à mettre la main au panier n'importe où, n'importe quand afin de vérifier que tout était bien en place. Une vie passée à angoisser qu'un testicule ne se fasse la malle n'est pas une vie. Heureusement, le médecin et la couturière sont parvenus à trouver chaussure à mon pied. Dès lors, je n'avais plus aucune excuse.

Lorsque j'étais toujours dans la « phase de test » du slip, je ne le portais que sporadiquement, c'est-à-dire quelques heures par jour. J'écartais ainsi d'un revers de manche toute question pressante de ma copine à propos du jour où, enfin, je serais contracepté. « Mais enfin, je répondais, ne vois-tu pas que c'est long, que cela demande des ajustements continuels ? » C'est vrai, j'avais raison, c'était long. Pour d'autres, c'est plus court, le deuxième modèle de slip convient. Mais ce qui est tout aussi vrai, c'est que cela m'arrangeait bien : tant qu'on était en phase de test, je pouvais raconter que je m'essayais à cette nouvelle technique sans trop me mouiller, c'est-à-dire sans subir de contrainte. Or, j'ai bien dû me résoudre à l'évidence : je n'allais pas pouvoir me défiler indéfiniment. La contrainte, j'allais devoir l'assumer.

Et puis la réalité de la situation a fait son bonhomme de chemin. J'ai progressivement accepté cette nouvelle donnée, comme on

adopte subtilement une pensée nouvelle – d’abord sur le plan théorique, puis sur le plan physique. La contrainte s’estompait de plus en plus pour ne plus en être une. Car quelle est sa nature, au fond ? Au regard de toutes les injonctions qui pèsent sur le corps des femmes, que ce soit en termes de contraception ou autre, le port d’un slip contraceptif représente bien peu de choses. Voire même, on peut le considérer comme le prolongement d’une contrainte que nous avons acceptée voilà bien longtemps. Qui parmi nous oublie de mettre un sous-vêtement quand il s’habille, franchement ? À moins de vouloir vivre ce terrible cauchemar où l’on se retrouve à poil à l’école, prenant conscience de la catastrophe sur le point d’advenir une fois en plein milieu de la cour de récréation, qui oublie chaque matin d’enfiler un slibard ? Alors oui, il faut le garder quinze heures par jour (pas forcément d’affilée), et il m’arrive souvent de ne pas rester éveillé autant, ce qui exige de travailler son calcul mental. Un pense-bête : je me lève à 8 heures, je l’enlève à 23 heures ; je me lève à 9 heures, je l’enlève à minuit. Quant à ceux qui vivent la nuit, il faut juste inverser. Et on peut s’endormir avec pour atteindre le nombre d’heures manquantes, ce n’est pas dérangeant.

Les spermatozoïdes mettent trois mois à être produits. C’est donc uniquement au terme de ce délai avec le slip porté tous les jours quinze heures durant qu’on est potentiellement contracepté. Mais comment savoir, comment en être sûr ? Car rien dans notre corps ne l’indique : aucun voyant ne s’allume, le sperme a la même allure et la libido n’est aucunement changée. Alors, comment savoir qu’on a enfin atteint le pays enchanté de l’azoospermie ?



Après quelques jours d'abstinence, je me suis enfoncé dans les méandres de l'hôpital, jusqu'à un service à l'acronyme barbare, le CECOS (pour Centre d'étude et de conservation des œufs et du sperme humains). Là, dans cet endroit où n'ont l'air de travailler que des femmes (je n'y ai jamais croisé d'hommes), on est conduit jusqu'à une pièce dépouillée, sobrement équipée d'un lit au drap de papier, d'une télévision, d'une table de nuit et d'une salle de bains privative. Notre mission : procéder à ce qu'on appelle pudiquement un « prélèvement » – comprendre : se masturber et recueillir le sperme dans un bocal à des fins d'analyse. Certes, il est difficile de rendre agréable un tel moment, mais il n'est pas non plus très utile d'épiloguer à son propos. Une fois de plus, les hommes sont largement épargnés par les contraintes médicales, et même s'il serait plus agréable de pouvoir se « recueillir » tranquillement chez soi, n'en faisons pas tout un foin.

Quelques jours plus tard, les résultats sont arrivés : « Félicitations, vous êtes contracepté. »

Victoire ! Quelle joie ! Quelle réussite ! Quel courage et quelle abnégation ! Braver ainsi le déterminisme du genre !

Heureusement, on m'a bien vite fait redescendre sur Terre. Ah oui, tiens, en fait qu'est-ce que ça change ? Certes, je ne suis plus un procréateur en puissance, mais je n'y suis pas arrivé tout seul. Il a fallu que celle-là même qui avait la charge de sa contraception m'y pousse. Et puis, quand bien même suis-je contracepté, il n'en reste pas moins que la charge mentale ne peut disparaître de l'esprit de ma copine. Qui paiera les pots cassés si je fais une bêtise et me retrouve fécond ? Certes, je serai présent et ne serai pas insensible à toutes les conséquences, mais mon corps sera épargné. Et surtout, cela ne me transforme pas : je reste un homme. Aucune des structures qui me permettent de profiter

de mon statut ne s'est effondrée, le monde continue de tourner dans le même sens, à la différence près que mes testicules sont au chaud, hiver comme été.

Porter un slip contraceptif, ce n'est guère plus que cela : porter un slip. Rien d'exceptionnel. Et pourtant, puisque c'est si simple, si peu contraignant, la question reste entière : **pourquoi pas toi ?**







## Max UnNull-Hité

5 ans de port  
28 ans lors de la contraception

J'ai rencontré pour la première fois les questions de contraceptions « masculines » il y a sept ou huit ans, suite aux suggestions de ma copine d'alors, assez branchée médecines douces et contraceptions naturelles. J'ai fait quelques recherches, suis tombé notamment sur un site américain qui n'existe plus, sur lequel étaient mentionnés le remonte-couilles et d'autres méthodes thermiques. Les seuls témoignage et mode d'emploi concret que je trouve alors sont ceux d'un type aux États-Unis qui se bidouille un système simplissime dans son coin, qui le porte plusieurs années et qui fait ses spermogrammes lui-même. Après une remontée de fertilité, il finit par le porter de manière permanente. Puis, quand il arrête de porter son dispositif deux ans plus tard, il reste infertile. Le site se finit sur un message d'avertissement, écrit en majuscules rouges, qui dit que la méthode comporte des dangers de non-réversibilité...

La copine me branchait plutôt sur l'huile de neem, qui ne me paraissait pas très fiable avec des doutes sur les effets secondaires... Tout ça m'intéressait, mais rien n'avait l'air ni facilement accessible ni entièrement convaincant, et je n'étais pas assez appelé par tout ça pour me jeter à l'eau sans plus de ressources. J'avais été très préoccupé par l'idée d'une grossesse éventuelle. Me serais-je lancé si j'avais eu des moyens à ma disposition pour

mettre tout de suite quelque chose en place ? Je ne sais pas. En tout cas, je laisse mes recherches en l'état pour un temps, on se sépare avec la copine, mais je garde ça dans un coin de la tête... Un ou deux ans plus tard, j'entends parler d'un film sur le remonte-couilles. Des copines le passent pas loin de chez moi. OK, ça marche, c'est possible. Ce moment de projection fait exister le sujet pour moi et quelques autres. J'y rencontre aussi une personne qui deviendra ma compagne pendant cinq ans.

Quelques rencontres dans les mois qui suivront nous amèneront à créer Thomas Bouloù avec Christophe, Arnold<sup>1</sup> et quelques autres. Arnold se fait vasectomiser à ce moment-là. On parle contraception en théorie et en pratique, féminisme, responsabilités masculines, groupes de mecs, on essaie de causer sexualité, etc. Christophe commence à se contracepter avec un modèle de slip bidouillé de façon assez rudimentaire. C'est le premier « garçon » que je connais qui se contracepte hors vasectomie. Je bricole mon premier remonte-couilles un an après la création de Thomas Bouloù. Le fait d'avoir Christophe qui en a déjà conçu un m'aide énormément à me lancer, à prendre le temps. Nos discussions à Thomas Bouloù, nos apprentissages d'anatomie et de techniques contraceptives aussi. Le regard de copines féministes sur ce qu'on fait m'incite tout autant : on parle beaucoup et on n'avance pas tant.

Ma compagne voit alors d'un bon œil que je me lance dans ma contraception et, potentiellement, que je prenne en charge celle de notre couple, même si elle se méfie un peu de l'époque de notre groupe de gars qui se veut pro-féministe.

Le premier dispositif que je me fabricote, c'est un slip à trou. Une création couturière pas très léchée, mais avec l'envie pres-

<sup>1</sup> Prénoms d'emprunts



sante d'avancer là-dessus (quelques mois déjà qu'on en causait et que je n'étais toujours pas contracepté). C'est joyeux au début d'essayer ça, même si c'est aussi inconfortable parfois, ce que souvent je néglige ou supporte. Quelques petites sensations de chaleur des testicules au début. Des irritations aussi, avec l'idée que ça ne devrait pas arriver, qu'on devrait trouver un système toujours confortable. Les modifications ne suffisent jamais vraiment à faire quelque chose qui maintienne en permanence les testicules dans leur position haute quelle que soit l'activité et qui n'irrite pas en même temps.



C'est l'apprentissage d'une marge de manœuvre, dans laquelle je navigue toujours un peu à vue : « J'ai retrouvé mes testicules sortis de l'anneau à tel moment. J'estime que c'est possible qu'ils en soient sortis à partir de tel moment. Alors je retire cette durée de mon décompte d'heures. » J'apprends aussi à faire avec les inconforts, à choisir entre endurer la douleur, me laisser respirer un peu en enlevant quelques minutes le dispositif, et rechercher des modifications à apporter à ce dispositif. Du fait de l'élan que j'avais pour la mise au point de nos méthodes de contraception thermique et dans le but d'être moi-même contracepté, je n'ai pas l'impression que ça ait vraiment été un effort. J'avais du mal à écouter cette douleur (si je me lançais là-dedans, ce n'était pas pour me plaindre ou que ça prenne trop de place dans ma relation amoureuse), et puis certaines gênes s'approprièrent. Maintenant, ces inconforts et ces douleurs relèvent de l'événement rare.

Je fais mes premiers essais avec un papier millimétré pour visualiser mon nombre d'heures. Après un cursus scolaire en école

d'ingé et un mémoire d'histoire sur des mouvements politiques critiques des sciences, j'ai l'impression de faire de la science *do it yourself* et j'aime bien ça. Mon premier test au bout d'un mois et demi est concluant. À l'époque, j'avais fait le premier test en portant mon RCT autant de temps que je portais mon sous-vêtement habituel, sans chercher à me conformer à un nombre d'heures précis. Ça marchait comme ça, mais par précaution je me suis astreint à un nombre d'heures de port supérieur, mais qui ne serait pas trop contraignant pour ma vie quotidienne non plus : minimum treize heures de port, et maximum onze heures sans le porter. J'avais le sentiment d'avoir bien potassé tous les articles médicaux disponibles autour de la contraception thermique, d'avoir une idée plutôt claire de ce qu'on savait ou pas des mécanismes en jeu. Avec la confiance que m'ont donnée mes études, j'étais assez sûr de ce que je faisais. Je n'ai jamais eu de retour à la fertilité dans les tests que j'ai faits (souvent à zéro spermatozoïde mobile progressif, ou pas loin).

Depuis, j'ai changé de dispositif pour un style harnais, avec anneau en néoprène de combinaison de surf recouvert d'un tissu, et élastiques de maintien en bretelles de soutif. Une adaptation des trouvaillles de Thomas Bouloù. J'ai tenté un peu l'anneau en silicone aussi, mais sans confiance : j'ai l'impression qu'avec l'anneau mes testicules descendent souvent en dessous de ce dernier, au niveau d'une peau relativement fine sous le scrotum, un endroit moins isolé du froid du monde extérieur... Je me sens plutôt bien avec mon modèle. Quelques petites gênes parfois, que j'estompe en réglant différemment les bretelles de soutif, ou en le retirant pendant un court laps de temps. Il a un côté très bricolé, mais je le trouve présentable – sauf quand il est trop sale. Je crois que j'en suis plus fier que honteux.

Le remonte-couilles toulousain, auquel j'aimerais bien trouver un autre nom, a été notre moyen de contraception exclusif pendant plusieurs années avec ma copine. On s'en trouvait bien. J'ai fini par espacer les tests – d'un tous les trois mois à un tous les six mois, pour finir à un par an – avec de moins en moins envie d'aller les faire. Je trouvais quelque chose de gai au début dans le fait d'aller éjaculer dans un tube en laboratoire pour vérifier que j'étais contracepté. C'était étrange de faire ça, mais super de me savoir contracepté, et joyeux d'avoir un usage si inattendu d'une institution froide comme un labo d'analyses. Puis j'ai fini par trouver ça plus glauque que curieux. Ces salles pour se branler avec des représentations de la sexualité dans les magazines et même des vidéos envahissantes et dégoûtantes diffusées sur des écrans fixées à un mètre en face du fauteuil. À force de tests positifs, j'ai petit à petit pris confiance dans ma contraception, et puis c'est aussi un peu par flemme de prendre le temps d'aller les faire dans la ville voisine. Je me dis que c'est craignos de ne pas faire les tests rigoureusement, par excès de confiance et par flemme. Avec ma compagne, on a fini par les considérer plus comme des tests de routine sans crainte sur le résultat que comme des choses très importantes. C'est pas très précautionneux, je déconseille de faire comme ça !

Dans ma représentation du savoir-porter un RCT, il doit y avoir une rigueur importante : rigueur dans le fait que s'il y a choix contraceptif de couple, il faudrait que ce soit une vraie décision prise à deux, qui ouvre réellement un espace d'élaboration sur ce sujet-là ; rigueur dans le cadre de port qu'on se donne (à deux) ; rigueur

munitalscé  
 mathlicse  
 mascucilsité  
 mascuniclité  
 masculinite  
 mascu nullité



dans la communication autour d'éventuels défauts de port ; rigueur dans les tests réguliers, etc. Pour autant, je ne me suis pas toujours senti au top dans toutes ces rigueurs, avec notamment quelques entorses sur le respect du cadre de port, sur la communication autour de celles-ci, et la régularité des tests. Je trouve ça un peu nul de ma part de ne pas avoir réussi à m'y être bien tenu. Sans que ces manquements de ma part n'aient été bien problématiques non plus, d'après ma compréhension des situations.

J'associe mon expérience du remonte-couilles à un changement personnel autour des questions de rapports de genre, notamment de mon rapport à ma masculinité. D'abord parce que Thomas Bouloù a été pour moi l'occasion de me questionner, de chercher à me positionner, d'avoir plein de discussions, de retours... Je me sens beaucoup plus à l'aise maintenant dans mes questionnements sur les rapports de genre. Et je pense que mettre en place concrètement ma contraception m'a permis de m'écarter de ma représentation de la masculinité dominante. Dans le même temps, elle m'a permis de m'y confronter. Mon regard sur la masculinité a changé et continue de changer : je crois que j'étais porteur d'une masculinité ni forte ni très virile, on pourrait dire une « mascu-nullité » dominante pas raffinée, pas

très lucide et, à certains égards, franchement craignos : pratiques de consentement qui auraient pu produire des viols, des comportements relevant de l'agression sexuelle associés à une forme de somnambulisme, et des comportements relationnels qui ont été violents. Je mets en place des choses pour ne plus jamais être auteur de ces violences, et j'essaie



– depuis ma position – de participer à lutter contre le sexisme et l'hétéro-patriarcat, à contribuer à des relations saines. Mais j'ai du mal à trouver des façons de m'inscrire dans les rapports de genre avec lesquelles je me sente bien, et à transformer les traits de ma masculinité – qu'ils soient extérieurs ou psychologiques-relationnels – afin qu'ils soient moins immédiatement problématiques.

Dans ce rapport à la masculinité, je crois que j'ai fini par m'attacher à ma contraception comme à un élément concret qui me met à distance (de façon fantasmée) de ce qui est merdique dans la masculinité. C'est un truc qu'on percevait comme un danger à éviter dans Thomas Bouloù, le « contracept-washing » qui ferait des contraceptés des chouettes personnes, mais je constate que je suis un peu tombé dedans quand même.

Ma contraception, je l'associe aussi à un changement de la représentation que j'ai de mon sexe, et plus généralement de mon corps. Amener mes testicules à un autre endroit, le fait que mon sexe contracepté – donc tel qu'il est au quotidien – ne corresponde plus à mes yeux au schéma classique d'un sexe « de mec », en même temps que ma découverte des anatomies inter, et de la possibilité d'un vocabulaire dégenré pour causer de mes organes génitaux (bourgeon, gonade)... tout ça m'a conduit à décaler la représentation de mon sexe de ce qu'elle était jusque-là : soit un objet de doute ou de honte potentielle (dans les vestiaires ou les douches de piscine) ; soit le désir de coller à sa représentation pornographique dans ma sexualité ; soit un bout de chair étrange, déssexualisé. J'ai commencé à y voir un bout de mon corps et de ma sexualité à moi, que je peux connaître d'abord par les sensations et usages réels que j'en ai (uriner, caresser et/ou être caressé, me gratter, etc.), que je peux coder différemment

– en le modifiant via le RCT par exemple. Je peux aussi me le représenter comme une espèce de clito sur verge par exemple ou me représenter vivre dans un corps avec des organes génitaux que je n'ai pas, par exemple une vulve, des lèvres, un vagin (j'ai appris qu'il y a un nom pour ça : l'autogynéphilie). Tout ça est aussi allé avec la découverte de la puissance des caresses et pénétration anales. Bref, j'ai l'impression que j'ai reconfiguré la représentation de mon corps, au-delà même de celle de mon sexe, qui est maintenant parfois un espace de jeu auto-érotique, et que porter le RCT a participé de ça.

J'associe, encore et avant tout, ma contraception à l'élaboration humaine et politique qu'a été et qu'est toujours pour moi Thomas Bouloù. J'en suis parti il y a deux ans, mais j'avance toujours avec beaucoup de plaisir avec Christophe et Arnold sur d'autres trucs que les contraceptions. Et je me sens très redevable aussi de l'accompagnement des copines féministes. ça a été aussi l'occasion de créer des situations de discussion que je n'avais pas avant, notamment parce que je n'étais pas à l'aise : sur la contraception (avec des meufs ou des gars) et parfois un peu sur la sexualité. Ça a contribué à me faciliter le fait d'aborder de l'intime avec les copains et les copines.

Je continue de porter mon remonte-couilles alors même que je n'ai plus de sexualité partagée. Un peu parce que ça me ferait bizarre d'avoir mes testicules entre mes jambes en journée, j' imagine ça gênant et ça me retirerait le fantasme d'être en décalage par rapport à la masculinité. Un peu parce que je préfère rester contracepté, au cas où les rencontres me fassent renouer avec une sexualité avec risque de grossesse. Mais je ne le porte pas avec la rigueur qui me permettrait d'être sûr d'être contracepté : je le mets quand je me lève le matin (parfois tard), le retire quand

je me couche (parfois tôt), ou quand parfois il me gêne. Ça ne change pas énormément au final dans les heures de port effectif, mais compter les heures de port, mettre en place de petites stratégies pour m'assurer que mon minimum est respecté, c'est quand même un (petit) effort que je m'épargne en ce moment. Je ferai un spermogramme et serai plus tatillon sur mes heures de port quand la question de ma fécondité se posera avec un peu de conséquences potentielles.

Je n'ai pas tellement envie de vasectomie, même si je ne m'envisage pas parent. Et la contraception hormonale me tente bien moins que la thermique. Pour le moment, j'aime bien porter mon bricolage contraceptif.



PS : Je relis mon témoignage, je lis le reste du livre, je repense à une intervention autour des contraceptions que j'ai faite récemment. À chaque fois, seules les voix masculines sont proposées. Dans le même temps, dans ce qui nous a amenés à ces contraceptions – pour moi comme pour beaucoup d'autres – il y a la recherche d'un partage des responsabilités liées à nos sexualités avec les meufs, ou la recherche d'un positionnement moins déconnant dans les rapports de genre. Bref, on dit que ce n'est pas que pour nous, mais on n'entend jamais les personnes pour qui on fait ça aussi. On dit que c'est par pro-féminisme, mais on n'entend souvent que par nos bouches leurs positionnements. Ça me questionne, j'aimerais que la vulgarisation autour des

contraceptions testiculaires soit plus ouverte à des paroles de meufs, à des paroles de féministes actives sur les questions de contraception et d'avortement.

Dit autrement : on est plusieurs à être venus aux contraceptions testiculaires en baignant dans des préoccupations politiques. En se disant qu'être soi-même contracepté et d'en causer, ça produirait aussi dans le monde quelque chose de plus chouette que de ne pas être contracepté. Quand je cause des contraceptions testiculaires, maintenant, je me pose la question : « Qu'est-ce que ça produit pour moi, autour de moi, dans le monde ? » Ça me semble être une interrogation essentielle si on cherche à considérer du politique là-dedans. Et j'ai l'impression qu'on ne peut y répondre qu'en intégrant les paroles de tout-es ceux qui sont affecté-es par les contraceptions testiculaires, d'abord les personnes avec lesquelles des contracepté-es sont en relation, et aussi des personnes féministes, des personnes qui font le choix de ne pas se contracepter malgré la connaissance de l'existence de ces contraceptions, etc.



# Le slip en questions

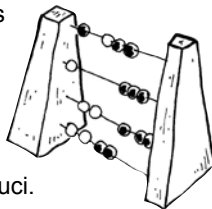




## Est-ce contraignant ?

### Ah, la fameuse question de la contrainte...

Disons que, s'il y a une contrainte, elle est assez minime par rapport à la plupart des autres contraceptifs. En gros, **elle se résume à enfiler un slip tous les jours**. On a déjà fait pire... Sinon, mis à part un petit calcul mental pour t'assurer des quinze heures minimum par jour, la contraception thermique ne devrait te poser aucun souci.



## Est-ce que ça fait mal ?

**Non.** Normalement, si tu as un slip qui convient bien à ta morphologie, tu ne dois ressentir aucune douleur au quotidien. Pas non plus en cas d'érection.

Il se peut qu'au début tu aies quelques irritations dans certaines zones touchées par l'anneau (dessous du scrotum ou dessus de la verge notamment). C'est probablement le temps nécessaire à la peau pour s'habituer à ces nouveaux frottements. Tu peux mettre de la crème cicatrisante ou tout onguent qui te soulage. Si cela perdure au-delà de quelques semaines, c'est qu'il y a un problème et qu'il te faudra alors faire des retouches sur ton dispositif pour atteindre plus de confort. Si tu n'as pas d'idées de comment faire, tu peux contacter un groupe que tu trouveras à la page 107. Dans tous les cas, pour que tu te sentes bien avec ta contraception, il faut que tu te sentes bien dans ton slip.



## Puis-je le garder pour faire du sport ?

**Oui!** Pour le moment, on n'a eu aucun retour signalant que c'était gênant pour une quelconque pratique sportive. Au contraire, certaines personnes ont même apprécié ne plus avoir les testicules qui ballottent. Ceci dit, tu peux aussi bien le garder que l'enlever, la seule condition est de coller le plus possible aux 15 heures par jour.



## Faut-il l'enlever pendant les rapports sexuels ?

**Là aussi, c'est comme tu veux.** Rien ne t'empêche de le garder, même lors d'un rapport avec pénétration et l'inverse est vrai. C'est selon les goûts, les moments, les possibilités, les personnes présentes... En tout cas, cela n'a aucune influence sur l'efficacité de la contraception. Ici aussi, il faudra juste penser malgré l'émoi à s'assurer d'avoir atteint les 15 heures à la fin de la journée (et là, ça peut jouer dans le choix de l'enlever ou non!). On peut aussi imaginer des moments avec et des moments sans, le renfiler entre deux câlins, etc.



## Et si je n'ai pas atteint les 15h/jour ?

**En effet, il est recommandé de porter le slip** pendant une période de 15 heures éveillées par jour. Souvent, ça correspond à peu près au nombre d'heures éveillées et habillées. Mais il se peut que tu n'aies pas atteint le nombre d'heures au moment d'aller te coucher (par exemple, tu l'as retiré le temps d'un câlin, pour te baigner, tu désires aller dormir tôt...). Dans ce cas-là, tu peux rattraper les heures manquantes en gardant ton RCT au moment de t'endormir. Tu pourras ensuite le retirer pendant la nuit ou le garder jusqu'au réveil, pas de problème. À l'inverse, certaines personnes l'enfilent lors d'un premier réveil matinal, même si elles continuent à traîner au lit ou se rendorment. Elles sont ainsi sûres d'être au bon nombre d'heures en fin de journée, quoi qu'il se soit passé. Par contre, cela ne marche pas de le porter un jour pendant 10 heures, puis de rattraper en le portant 20 heures le jour d'après. Disons que c'est bien d'être à au moins 13 heures éveillées et de ne pas avoir de période de plus de 11 heures sans porter du tout le slip.



## Et si je ne le porte pas pendant un jour ?

**Par précaution, il faut t'estimer non contracepté.e** dès le moment de l'oubli et certainement à partir du vingtième jour qui suit. Si tu continues à porter le slip dans la volonté d'être à nouveau contracepté.e, ce n'est qu'au bout de deux mois que tu pourras faire un spermogramme qui te permettra de vérifier si tu es stérile. **En attendant, pense à mettre un autre moyen de contraception en place si nécessaire!**

## À partir de quel âge puis-je utiliser la contraception thermique ?

**Afin d'éviter de potentiels problèmes**, les médecins qui ont travaillé sur le sujet recommandent d'attendre que l'organe sexuel ait atteint son développement optimal avant de mettre en place une contraception thermique. Par souci de précaution, la limite d'âge a été fixée à 20 ans.



## Où puis-je me le procurer ?

**L'accessibilité de la contraception thermique** reste son talon d'Achille. Cependant, des groupes se constituent à travers la France pour essayer d'accueillir et d'accompagner toute personne en recherche sur la contraception thermique. Des Plannings commencent aussi à se former en la matière afin de pouvoir proposer la contraception testiculaire. **À la fin du livre, tu trouveras les contacts des groupes que nous connaissons et qui proposent un accompagnement.** Malgré leurs différences, tous ceux que nous avons recensés partagent une critique du patriarcat et envisagent leurs dynamiques dans une démarche de responsabilisation et d'émancipation.

**Pour être clair, le RCT se confectionne soi-même via des coutures relativement simples** et en tout cas abordables à quiconque démontre un peu de motivation. Pour les esseulé.e.s ou les âmes solitaires, nous mettons aussi un patron de couture et renvoyons à des tutoriels en fin d'ouvrage. Ceci dit, n'hésite pas à entrer en contact avec un des groupes référencés pour obtenir des conseils. S'il n'y en a pas dans ta région, certains essaient d'assurer un suivi

à distance. C'est moins idéal, mais bon. Tu peux encore écrire à l'adresse de Leslie Bhar et nous essaierons de te rediriger vers des personnes aptes à t'aider.

**Il existe aussi une version commercialisée de la méthode thermique. Un anneau de silicone disponible via [thoreme.com](http://thoreme.com).**





**Le slip  
sous toutes  
ses coutures**



Des tutoriels vidéos sont aussi trouvables sur le site suivant :  
<https://pointpointpoint.org/contraceptions-testiculaires/>

# ÉTAPE 1

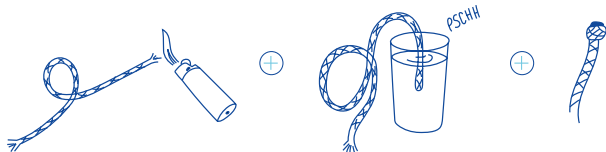
## PRÉPARATION DE L'ANNEAU

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.

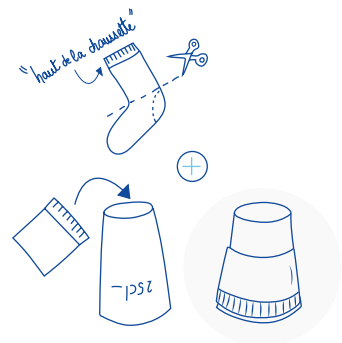
Vous obtenez ainsi des extrémités qui ne s'effilochent pas, qui ne risquent pas de piquer, gratter, ni de rentrer à l'intérieur de l'anneau, ce serait compliqué à faire ressortir.



### 2. DÉCOUPE DE LA CHAUSSETTE

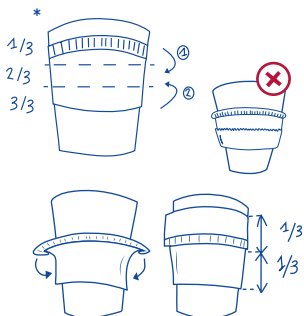
- Coupez juste au-dessus du talon pour garder un maximum de la partie cylindrique qui constitue la partie haute de la chaussette.
- Enfilez-la sur l'écocup en respectant le sens indiqué sur le schéma.

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

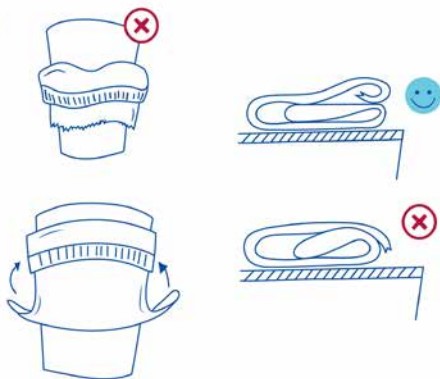
- On commence par la rabattre sur elle-même selon ses trois tiers\*, dans un ordre à respecter.
- On plie d'abord le tiers qui correspond au haut de la chaussette : il est moins doux, donc on le rabat à l'intérieur de l'anneau pour qu'à la fin il ne soit pas en contact avec la peau.



### 3. PLIAGE DE LA CHAUSETTE / 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'effiloche à l'usage.

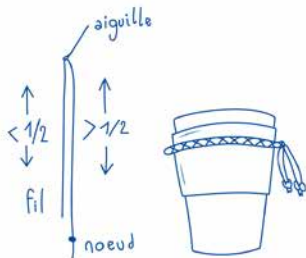


### 4. COUTURE DE L'ANNEAU

- 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.



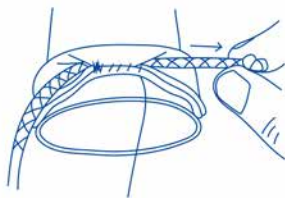
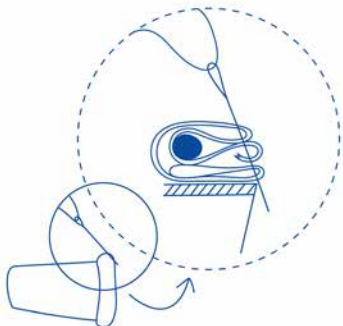
LA MÊME CHOSE REPRÉSENTÉE DE MANIÈRE DIFFÉRENTE



#### 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.

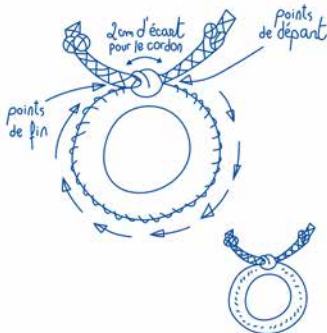
Les points ne doivent pas être trop rapprochés pour pouvoir coudre tout le tour de l'anneau avec le même fil. Vous pouvez les espacer d'environ 5 mm les uns des autres.



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.

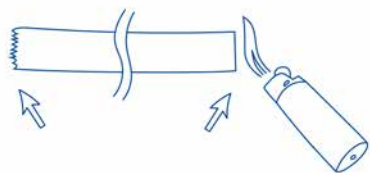


## ÉTAPE 2

### PRÉPARATION DU BAUDRIER

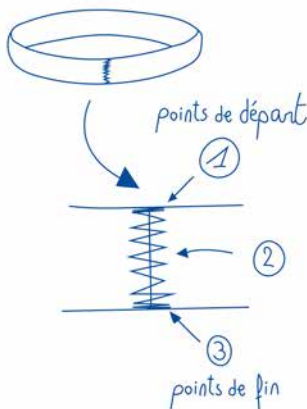
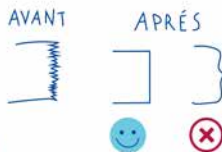
#### 1. PRÉPARATION DE LA CEINTURE

- 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'efflochement. 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 C).



#### 2. COUTURE DE LA CEINTURE

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

Tension AUTO (4/8)

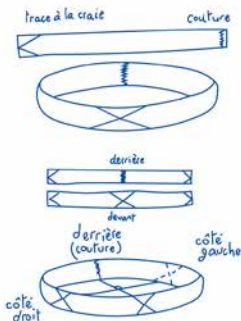
1/ Longueur des points : 0  
Largeur des points : 3 points de largeur 5mm  
puis 2 points de largeur 2mm

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

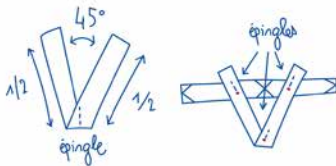
## 2. COUTURE DE LA CEINTURE / SUITE

- 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.



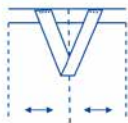
## 3. PRÉPARATION DU V

- 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.

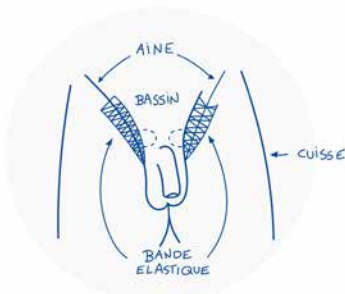


Vous devez maintenant procéder aux ajustements pour le faire correspondre à votre anatomie :

- 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'aîne 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'aîne.
- 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.

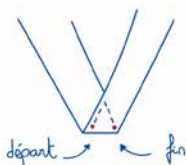
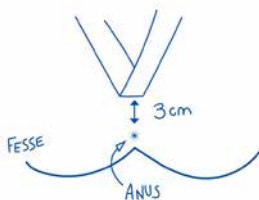


\* vous pouvez vous aider d'une feuille sur laquelle sont tracées des lignes parallèles équidistantes.



### 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 : triple 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 épingle 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.

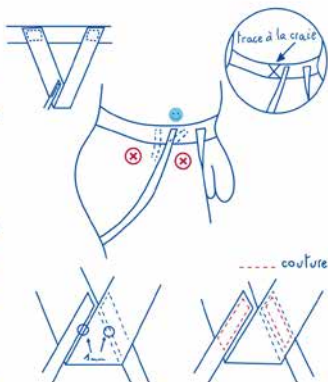
### 5. PRÉPARATION DES BRETELLES

- 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 triple point droit de 2 mm de long.





## ÉTAPE 3

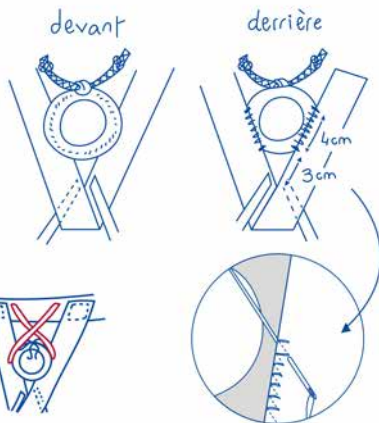
### ASSEMBLAGE DU BAUDRIER DE L'ANNEAU

• 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.



*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!





# **Les tuyaux du slip**



## Contacts

Les groupes suivants pourront t'accompagner dans ta démarche contraceptive et assurent des ateliers de couture dans leur région :

**Ardecom** (Paris) : [ardecom@bbox.fr](mailto:ardecom@bbox.fr)

**Garcon** (Toulouse) : [contact@garcon.link](mailto:contact@garcon.link)

**Thomas Bouloù** (Quimper) : [thomasboulouetcie@riseup.net](mailto:thomasboulouetcie@riseup.net)

Par ailleurs, on tentera de répondre à tes questions et on pourra peut-être t'aiguiller vers d'autres personnes contraceptées habitant plus près de chez toi : [leslie-bhar@riseup.net](mailto:leslie-bhar@riseup.net).

Pour commander un andro-switch : [contact@thoreme.fr](mailto:contact@thoreme.fr) et [thoreme.com](http://thoreme.com).

## Envie de lire ?

**La Contraception masculine**, Mieusset, R. et Soufir, J-C., éd. Springer, Paris 2012

Cet ouvrage scientifique fait le point sur les différentes méthodes de contraception masculine. Il est constitué de textes rapportant les expériences françaises (hormonale, thermique) et la synthèse des expériences mondiales.

**Opération vasectomie** - Histoire intime et politique d'une contraception au masculin, Serna E., éd. Libertalia, Paris 2021

Tout est dit dans le titre, ce livre dédié à la vasectomie permet aussi de décaler le regard sur les enjeux politiques de la procréation. Et de poser une question toute simple : alors les gars, quand est-ce que vous vous y mettez ?

Puis un tas de documents tous azimuts sur le site suivant :

<https://pointpoint.org/contraceptions-testiculaires/>

## Apprendre sans se fatiguer ?

**Le Problème du pantalon**, Levil G., La Boîte à Songes, 2020

Documentaire joyeux et surprenant qui suit les parcours et les réflexions de trois hommes cherchant à se contracepter par la méthode qui leur convient (thermique, vasectomie, hormonale).

**Liberté sans la pilule**, Esch K., Arte, 2020

Depuis les années 1960, un vent de libération féminine souffle sur le monde, notamment à travers les luttes pour l'accès à l'avortement et à la contraception. Mais, soixante ans après la commercialisation de la première pilule contraceptive, certaines femmes s'en détournent, préoccupées par ses effets indésirables. D'autres expriment leur ras-le-bol de devoir supporter seules la charge de la contraception.

**Vade retro spermato**, Lignières P., Les films du sud, 2011

Au tournant des années 1980, dans plusieurs villes de France, des groupes d'hommes embrayent le pas aux questions soulevées par le féminisme sur le rôle masculin dans la société, dans la famille et dans le couple. Au cours de leurs discussions, ils en viennent à se poser la question de la contraception masculine.







# Sommaire

Le principe du slip .....	15
La contraception thermique pas à pas .....	21
Et si je me foire? .....	27
La réversibilité? .....	28
Paroles de slip .....	31
Bill Hings .....	33
Tomm Kellig .....	41
Thomas Bouloù .....	47
Patt Miosh .....	67
Max Unull-Hité .....	77
Le slip en questions.....	87
Le slip sous toutes ses coutures.....	95
Les tuyaux du slip.....	105



Leslie Bhar est une individualité collective qui a regroupé la bonne dose de savoir-faire des partenaires particulier.e.s suivant.e.s :

Une illustratrice hors pair qui à un « l » près porterait vraiment bien son nom, des slips qui se mettent à parler quand on le leur demande, des ami.e.s qui encouragent, d'autres (ou les mêmes) qui critiquent et proposent des améliorations, des inconnu.e.s qui cessent de l'être et partagent infos et contacts sur base d'intérêt pour ce projet, un correcteur « immer bereit », des motivé.e.s qui ont mis à disposition leur guide de couture, un bubar qui dégaîne des merveilles plus vite que son ombre, un metteur en page qui se l'invente sur le tas...

Toutes ces bonnes âmes ont contribué dans l'ombre, gratuitement et « pour la gloire du slip ».

Seule l'impression a été rémunérée.

**Leslie Bhar est mort, vive le slibard !**

