



<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale
- Pas de Modification 4.0 France (CC BY-NC-ND 4.0)



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



Université Claude Bernard– Lyon 1

UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

USAGE PAR LES JEUNES HOMMES DE LA CONTRACEPTION MASCULINE : UNE REDEFINITION DE LA NORME CONTRACEPTIVE HETEROMASCULINE

Pauline Bourgeat

Mémoire de

DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Sous la direction de Magali MAZUY

Présenté et soutenu publiquement le 07/06/2024

Composition du Jury :

Mazuy Magali, Directrice de mémoire, Démographe et Sociologue à l'Institut National d'Etudes Démographiques

Moulinier, Marie-Cécile, Présidente du jury, Sage-femme et Docteur en psychologie clinique

Azcue Mathieu, Référent pédagogique, Sage-femme enseignant à l'UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud



Université Claude Bernard– Lyon 1

UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

USAGE PAR LES JEUNES HOMMES DE LA CONTRACEPTION MASCULINE : UNE REDEFINITION DE LA NORME CONTRACEPTIVE HETEROMASCULINE

Pauline Bourgeat

Mémoire de

DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Sous la direction de Magali MAZUY

Présenté et soutenu publiquement le 07/06/2024

Composition du Jury :

Mazuy Magali, Directrice de mémoire, Démographe et Sociologue à l'Institut National d'Etudes Démographiques

Moulinier, Marie-Cécile, Présidente du jury, Sage-femme et Docteur en psychologie clinique

Azcue Mathieu, Référent pédagogique, Sage-femme enseignant à l'UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud

Remerciements

Mon premier merci s'adresse à **Magali Mazuy**, ma directrice de mémoire : merci de m'avoir encadrée avec tant de gentillesse pendant ces deux années, malgré les moments compliqués que vous avez traversés.

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers les **onze hommes** qui ont accepté de me partager leur vécu et grâce à qui cette étude a pu être possible. Merci pour votre disponibilité et votre transparence. Vous êtes le cœur de ce mémoire et vos récits m'ont beaucoup appris !

Je tiens également à remercier **Mathieu Azcué**, membre de l'équipe pédagogique de Lyon Sud pour son aide au début de ce travail.

A mes amies de promotion : **Emma, Marine, Amandine, Justine, Capucine, Julie...** Merci du fond du cœur pour ces quatre belles années à vos côtés. Votre soutien émotionnel a été une force durant les moments de joie comme de difficultés que nous avons partagés. Nos discussions, nos rires, nos pleurs aussi, sont des moments qui resteront à jamais gravés dans ma mémoire. L'obtention de ce diplôme marque notre réussite collective, terminant ainsi ces années d'étude, mais je suis convaincue qu'il ne nous éloignera pas les unes des autres.

A ma famille, particulièrement à mes frères et sœurs qui ont contribué à construire la personne que je suis aujourd'hui.

Un immense merci à mes amies d'enfance, **Marie et Ségolène**, ainsi qu'à celles qui se reconnaîtront, pour leur amitié indéfectible malgré la distance et les orientations professionnelles différentes. Je suis consciente de la chance de vous avoir à mes côtés et je profite de cette occasion pour vous dire à quel point je vous aime.

Et enfin, je ne saurais conclure ces remerciements sans exprimer ma reconnaissance envers l'homme qui illumine ma vie chaque jour. Merci **Alexis**, pour le bonheur infini que tu m'apportes !

Table des matières

Introduction.....	9
Contexte	13
Les « nouvelles » méthodes de contraception	14
Matériel et méthodes.....	17
Résultats et discussions.....	23
Partie I : Les normes de genre dans la contraception masculine : des usagers volontaires et une médecine entre réservée.....	23
Partie II : Une remise en question des rapports sociaux de sexes par les utilisateurs.....	35
Conclusion	43
ANNEXES	45
Annexe I : Grille d’entretien	45
Annexe II : Synopsis validé	47
Annexe III : Présentation des participants	50
Annexe IV : Message publié sur Facebook pour chercher des participants, été 2023.....	53
Annexe V : Affiche du collectif lyonnais Olégones pour la contraception testiculaire	54
Annexe VI : Photo d’un utilisateur de l’anneau contraceptif Andro-switch, vendu sur le site Thoreme.....	55
Annexe VII : Photo d’un utilisateur du « remonte-couille » Toulousain, créée par le Dr Mieusset	55
Annexe VIII : Nouvelle brochure « Question Contraception » par Santé Publique France en avril 2024	56
Bibliographie	57

Introduction

« *La contraception masculine existe aujourd'hui en France. Cessons de dire qu'elle est pour demain.* »

(*ARDECOM Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception Masculine*), site consulté le 04/01/2024).

En France, la féminisation des méthodes contraceptives est relativement récente. Avant les années 1970, les méthodes contraceptives les plus utilisées étaient majoritairement une affaire d'hommes. (14) En effet les principaux moyens contraceptifs étaient le préservatif et le retrait. Les femmes portaient non seulement le fardeau biologique des échecs contraceptifs, mais aussi la responsabilité sociale et l'éducation des enfants qui en résultent. L'arrivée des nouveaux contraceptifs féminins plus efficaces, dès 1970, a permis aux femmes d'être responsables de leur contraception. (43) La contraception est passée d'une histoire d'hommes et de couple, hétérosexuel et dans le cadre du mariage, à une histoire de femmes. (14) En plus de la grossesse, la maternité, l'éducation et le soin des enfants, s'est rajoutée la contraception qui vient compléter le processus reproductif mené principalement par les femmes.

L'arrivée des nouveaux moyens contraceptifs en 1970 est vécue de manière très positive par les femmes car elle est le fruit d'un long combat féministe. (43) Elle signifie pour elles, un pas de plus vers une meilleure égalité hommes-femmes en leur permettant de disposer de leurs corps comme elles l'entendent. Ceci vient faire écho au slogan féministe des années 70 « *Un enfant si je veux, quand je veux* ». La contraception permet aux femmes de prendre le contrôle de leur fécondité et ainsi de moins subir la domination des hommes (Françoise Héritier, 1999). Cependant, la délégation exclusive de la responsabilité de la contraception aux femmes renforce l'association de la maternité avec la condition féminine (Nathalie Bajos et Michèle Ferrand, 2004).

C'est seulement à partir des années 1990-2000, que le caractère contraignant de la contraception pour les femmes a été soulevé de manière importante. (43) La contraception est considérée comme une contrainte matérielle et financière ainsi qu'une contrainte mentale, une préoccupation quotidienne ou presque. Ces contraintes

peuvent être définies comme une charge mentale relative à la contraception. (42) Ce terme est défini par Monique Haicault dans La charge mentale. Histoire d'une notion charnière comme « *le poids de cette gestion globale, sa complexité croissante et ses contraintes, mais aussi la pluralité des compétences cognitives qu'elle mobilise* ». La contraception semble être alors perçue comme un fardeau porté exclusivement par les femmes.

Cette charge reproductive, qui désigne l'ensemble des responsabilités liées à la reproduction et aux soins apportés aux membres de la famille, assignée le plus souvent aux femmes, est renforcée par une médicalisation de la contraception. L'arrivée de la pilule puis du DIU (Dispositif Intra-Utérin) et de l'implant ont rendu la prescription, la consultation et le suivi médical de la contraception obligatoire. C'est aux soignants, en particulier ceux s'occupant de la santé sexuelle et reproductive des femmes, les gynécologues et les sage-femmes, qu'est attribuée la responsabilité de prescrire une contraception aux femmes en âge de procréer. « *La contraception semble ainsi aujourd'hui moins perçue comme une affaire de couple que comme une affaire de femmes et de médecins* » (Ventola, 2014). Les hommes sont à l'écart de ces questions de contraception et leur investissement dans le processus reproductif est moindre.

L'attribution aux femmes de la contraception médicalisée et féminine, et en parallèle l'absence de développement de méthodes masculines, devient alors une norme au sein d'un ensemble de normes de genre. Ces normes sont les règles et standards de comportements féminins et masculins compris par les membres d'un groupe, qui guident et contraignent leurs comportements sociaux sans l'existence de loi (Cialdinin et Torst, 1999). Cette conception traditionnelle de la contraception renforce les inégalités de genre et perpétue les rôles assignés aux femmes dans la sphère domestique et reproductive.

Rapidement, les femmes et particulièrement les mouvements féministes souhaitent que les hommes prennent aussi leur part de cette charge reproductive. A la fin des années 90', 67% des femmes se disent favorables à la contraception masculine. (32) Ainsi la contraception féminine perçue à l'origine comme libératrice pour les femmes, semble de plus en plus témoigner d'une asymétrie dans la répartition des responsabilités et des risques liés à la sexualité et à la reproduction. Cette émergence d'un désir d'intégrer la contraception masculine semble motivée par plusieurs facteurs. (32) Tout d'abord, il y a une volonté que les hommes s'impliquent dans le processus reproductif

et assument la responsabilité de leur fertilité. (32) De plus, certaines femmes présentent une mauvaise tolérance pour la contraception (14) ainsi que les nombreux effets secondaires attribués à la contraception féminine. (32) Ainsi la contraception masculine devient une option privilégiée ou un choix préféré pour la plupart des femmes.

Comme j'ai pu l'observer aux cours de mes études et surtout de mes stages en consultation gynécologique, la contraception masculine, outre le préservatif, n'est jamais évoquée comme une possibilité contraceptive. Au cours de mes interactions avec les prescripteurs de contraception (sage-femme ou gynécologue), la contraception masculine était vue comme marginale, inconnue et peu efficace. Même si certains soignants la percevaient comme une évolution positive et prometteuse, il est étonnant de constater qu'ils ne semblent pas engagés à soutenir les hommes dans ce choix. Ainsi il m'a semblé intéressant de comprendre pourquoi cette contraception est si marginalisée et également de mieux connaître les utilisateurs de la contraception masculine sous ses différentes formes.

L'idée de ce travail a aussi été de continuer les travaux réalisés par Cyril Desjeux sur la contraception. Dans Histoire et actualité des représentations et pratiques de contraception masculine, publié en 2009, Cyril Desjeux décrivait les freins au développement de ces contraceptions ainsi que les profils des utilisateurs de la contraception masculine et concluait sur un potentiel écart des usagers à la norme. Quinze ans après cette publication, il m'a semblé intéressant d'analyser les obstacles à la contraception masculine, puis de dresser le portrait actuel des utilisateurs et de poursuivre ce travail en analysant la remise en question, par les usagers, des rapports sociaux de sexe.

La problématique de ma recherche est la suivante :

Dans quelle mesure l'utilisation de la contraception masculine remet-elle en question certaines dimensions des rapports sociaux de sexe ? Et comment les portraits des enquêtés se distinguent-ils en fonction du type de contraception choisie et d'autres variables sociales ?

Contexte

L'histoire de la contraception masculine en France s'inscrit dans l'histoire de la contraception de manière générale en passant par l'histoire de la contraception féminine.

Il faut revenir au lendemain de la Première Guerre Mondiale pour comprendre dans quel contexte, la « révolution contraceptive » a eu lieu (terme utilisé par H.Leridon dans ses travaux). La Première Guerre Mondiale laisse la France dans une crise démographique. Pour contrer cette crise, une politique nataliste se met alors en place. En 1920, la vente et la propagande de moyens de contraception est interdite par le Parlement afin de repeupler la France. Le moyen de contraception le plus populaire à cette époque-là, est alors le retrait. (35) Le baby-boom, consécutif à la guerre et à ces dispositions législatives, semble encore plus mettre en avant le sujet de la régulation des naissances (Yvonne Knibiehler, 1987).

En 1956, conscients des nombreuses grossesses non désirées/ non prévues engendrées par cette politique nataliste, un mouvement se crée sous le nom de « Maternité heureuse ». Ce rassemblement militant composé d'hommes et de femmes luttant pour un accès à la contraception, prend le nom de « Mouvement Français pour le Planning Familial » en 1960.

En Amérique, en 1956, le docteur Gregory Pincus invente le premier contraceptif oral féminin, qui s'imposera rapidement comme le premier moyen de contrôle des naissances dès l'approbation du comité scientifique en 1960.

Le député Lucien Neuwirth, après plusieurs propositions de loi sur la contraception, réussit en 1967 à faire adopter par le Parlement la légalisation de la contraception. S'en suit en 1969, un décret permettant la fabrication et la prescription de contraceptifs (décret N°69-104).

En parallèle de ce combat pour une contraception féminine efficace, dans les années 70, des groupes de paroles masculins voient le jour, déplorant l'absence de contraception masculine. Une association, l'ARDECOM (Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception masculine) est créée en mars 1978. Cette association regroupe des hommes et des femmes désireux qu'une contraception masculine voie le jour. Dans les années 1980, l'épidémie de VIH (Virus

d'Immunodéficience Humaine)/SIDA (Syndrome d'immunodéficience acquise) freine les avancées de l'ARDECOM qui reprend ensuite ses activités à partir de 2010. Pendant cette période, l'association contribue à la légalisation de la vasectomie.

La vasectomie, si elle n'est pas interdite depuis la loi Neuwirth, a longtemps été perçue en France comme une mutilation. C'est seulement en 2001 avec la loi Aubry que la vasectomie ainsi que la ligature des trompes sont encadrées légalement. Même si cette loi permet aux utilisateurs, d'accéder plus facilement à une contraception définitive médicalisée, elle pose plusieurs limites : une clause de conscience permet aux médecins de refuser ce geste et exige un délai de 4 mois minimum entre la première consultation et la date de l'opération. (47) Ce délai de 4 mois constitue le plus long délai de réflexion à une opération de chirurgie qui puisse exister en France.

Cette association a contribué au développement de plusieurs moyens de contraception masculine. Ainsi au retrait, au préservatif et à la vasectomie, viennent s'ajouter les méthodes thermiques et hormonales.

Les « nouvelles » méthodes de contraception

1. La vasectomie

La vasectomie est présentée comme la méthode de contraception masculine la plus efficace. Elle diffère des autres moyens de contraception par le fait qu'elle soit définitive. Elle s'adresse donc seulement aux personnes n'ayant pas ou n'ayant plus l'intention de procréer. Comme toute opération de convenance, elle ne peut être réalisée que chez une personne majeure et en pleine possession de ses facultés mentales.

La vasectomie consiste en une opération d'une quinzaine de minutes sous anesthésie locale, réalisée par un urologue. Cette opération de micro-chirurgie consiste à bloquer et sectionner les canaux déférents qui permettent l'acheminement des spermatozoïdes des testicules jusqu'à l'urètre. Les spermatozoïdes restent alors dans les testicules puis sont détruits et réabsorbés par le corps. L'efficacité de la vasectomie est vérifiée 3 ou 4 mois après l'opération avec l'analyse du spermogramme.

Le volume de l'éjaculat, composé en réalité essentiellement de sécrétion de la prostate et de vésicules séminales, n'est pas modifié puisque les spermatozoïdes représentent seulement 2 à 3% de l'éjaculation. De même, la vasectomie n'entraîne aucune modification du fonctionnement hormonal des testicules, de la libido et des fonctions érectiles.

2. Contraceptions non définitives

Rappels anatomiques et biologiques

La spermatogenèse est le processus continu de fabrication, maturation et transport des spermatozoïdes dans les organes sexuels mâles. Cette fabrication ne peut se faire qu'à une température de 34-35° soit inférieure de 2 degrés au reste du corps. L'anatomie du scrotum permet de maintenir les testicules éloignés de la chaleur du corps et donc ainsi de permettre la spermatogenèse.

La contraception thermique

C'est en 1985 que le Dr Roger Mieusset démontre la possibilité contraceptive par remontée testiculaire. La contraception thermique comme principe de remonter les testicules près du corps afin d'augmenter leur température et donc de bloquer la spermatogenèse qui se fait à une température de 34-35°. En plus de perturber la spermatogenèse et donc engendrer une baisse du nombre de spermatozoïdes, cela permet une diminution de leur mobilité.

Le contraceptif peut prendre plusieurs formes en fonction du choix de chacun : l'anneau Andro-switch créé par Maxime Labrit, le slip toulousain prescrit par le docteur Mieusset à Toulouse, jockstrap.... Il y a également de plus en plus d'ateliers DIY (« Do It Yourself ») pour fabriquer son propre contraceptif.

A visée contraceptive, le port de la contraception doit être de 15 heures par jour sans oubli. Les utilisateurs décrivent souvent une adaptation, d'une petite semaine, désagréable au niveau cutané puis au fil du temps, le contraceptif se fait oublier et s'adopte comme un sous-vêtement. (24)

Ce type de contraception nécessite un suivi médical, pour vérifier les rares contre-indications et pour la prescription et l'analyse des spermogrammes. En effet, l'efficacité de la contraception nécessite un spermogramme tous les 3 mois, puis espacé de 6 mois au bout d'un certain temps en fonction du prescripteur.

La contraception hormonale

La contraception hormonale fonctionne en injection chaque semaine de l'énanthate de testostérone en intramusculaire. Cette injection de testostérone va envoyer un message au cerveau similaire à celui qui indique une production de spermatozoïdes trop élevée. Le cerveau, plus précisément l'hypothalamus va enclencher l'auto-régulation et va arrêter la production de spermatozoïdes.

Cette méthode est validée par l'Organisation Mondiale de la Santé même si les prescripteurs sont peu nombreux. Elle fait l'objet d'un protocole très rigoureux en France. Le protocole n'autorise actuellement que 18 mois de traitement, faute d'études. Les essais cliniques ne sont pas assez longs pour être formels sur l'absence d'effets secondaires importants pour une utilisation sur le long terme.

Cette contraception comporte des effets secondaires comparables à ceux des contraceptions hormonales féminines : acné, libido excessive, agressivité, prise de poids, dépression... L'efficacité de cette contraception se vérifie également par des spermogrammes tous les 3 mois.

Matériel et méthodes

1. Objectifs de l'étude

L'objectif principal de l'étude était d'appréhender l'impact de la contraception masculine sur les normes sociales. Les objectifs secondaires se résumaient tout d'abord à dresser un portrait des utilisateurs de la contraception masculine et également de chercher si en dehors des normes contraceptives, ces utilisateurs remettaient en question d'autres normes de genre.

2. Hypothèses de l'étude

Notre hypothèse principale reposait sur le fait que les utilisateurs de la contraception masculine brisaient certaines normes de genre qui ne se limitaient pas qu'à la norme contraceptive.

Nos hypothèses secondaires étaient les suivantes :

- Les utilisateurs des contraceptions temporaires sont principalement des hommes jeunes.
- Les utilisateurs de la vasectomie sont des hommes plus âgés, avec un ou plusieurs enfants.
- L'usage de la contraception masculine est socialement valorisé mais se heurte aux représentations de genre qui assignent les femmes aux questions de procréation.
- L'utilisation de la contraception masculine est majoritairement influencée par la partenaire de l'utilisateur, souvent parce qu'elle ne veut/peut plus porter la charge contraceptive.
- La plupart des utilisateurs remettent en question les rapports de genre, dans d'autres domaines que celui de la contraception, comme dans le travail domestique par exemple.
- La contraception masculine peut être le point de départ d'une redéfinition du masculin.
- Les utilisateurs ont une très grande volonté de parler de leur contraception.

3. Une étude grâce aux témoignages des utilisateurs

Pour étudier ce renversement des normes autour de la contraception masculine, interroger ses utilisateurs nous semblait judicieux. Ainsi 11 entretiens semi-directifs ont été réalisés avec des utilisateurs de la contraception masculine. Quatre d'entre eux ont eu une vasectomie, cinq d'entre eux portent l'anneau, un homme porte le slip-chauffant et un dernier utilise les injections intra-musculaires de testostérone. Les témoins sont âgés de 22 à 68 ans. Pour rejoindre l'étude, le critère d'inclusion était l'utilisation actuelle et régulière d'une contraception masculine ou le fait d'avoir eu une vasectomie. Pour les recruter, j'ai rédigé une annonce que j'ai partagée sur le réseau social Facebook sur un groupe intitulé « Contraception masculine – infos et témoignages ». J'ai réussi à avoir une petite dizaine de réponses d'hommes contraceptés ou de femmes dont le conjoint est contracepté. J'ai également interrogé une connaissance et fait jouer le bouche-à-oreille afin de trouver les derniers participants.

En dernier lieu, j'ai moi-même contacté des utilisateurs de ce groupe Facebook quand la personne livrait son témoignage au groupe sous forme de publication.

Enfin, grâce à ce groupe Facebook, j'ai été contactée par Maxime Labrit, créateur de l'anneau Andro-switch. Il m'a proposé son aide pour diffuser mon annonce et m'a également envoyé de la bibliographie.

4. Méthodologie : des entretiens semi-directifs

Nous avons créé une grille d'entretien afin de guider au mieux les témoignages et de poser les mêmes questions à tous. Nous avons été attentives à laisser des questions ouvertes afin de recueillir un maximum d'éléments. La grille a été construite en plusieurs parties : la première partie dans laquelle l'individu se présentait lui ainsi que sa situation amoureuse, la seconde partie interrogeait le cheminement jusqu'au choix de la contraception masculine, la troisième partie interrogeait les normes sociales et plus précisément la répartition des tâches ménagères au sein du couple s'ils vivaient avec la personne. Enfin la dernière partie posait la question des représentations autour

de la contraception masculine avec des questions sur la volonté de parler ou non à son entourage de la contraception.

5. Déroulement de l'étude et recueil des données

Le groupe des témoins a été constitué entre mi-mai et mi-septembre 2023 et les entretiens ont été réalisés de manière concentrée sur une seule période en juillet et août. Sur les 11 entretiens, 8 ont été réalisés par vidéo-conférence pour des raisons pratiques. Seulement 1 a été réalisé par téléphone et deux en face à face, à Lyon.

La durée des entretiens est très variable, avec un minimum de 18 minutes et un maximum d'1h50. Ma présentation, la problématique du mémoire et le déroulé de l'entretien ont été systématiques en début d'entretien.

6. Règles de déontologie

A chaque début d'entretien, leur accord pour un enregistrement au dictaphone était demandé. Ils étaient également informés de la retranscription de l'entretien et de la possibilité de modifier l'entretien ou de se retirer de l'étude à tout moment. Aucun candidat ne s'est retiré de l'étude et seulement un à souhaiter modifier l'entretien sur des détails plutôt d'ordre administratif qui n'interfèrent en rien avec les résultats obtenus. Un prénom fictif a été attribué à chaque témoin.

7. Tableau de présentation des enquêtés

Prénom fictif	Type de contraception	Age	Relations	Nombre d'enfants	Métier	Ville
Tom	Anneau	22	En couple	0	Etudiant ingénieur	Haute-Garonne
Cyril	Anneau	27	En couple	0	Guide nature	Aube
Yanis	Anneau	28	En couple	0	Formateur FLE	Indre-et-Loire

Léo	Anneau	28	En couple	0	Coopérateur polyvalent	Rhône
Alban	Anneau	29	En couple	0	Coopérateur polyvalent	Rhône
Victor	Slip ou « Remonte-couilles » Toulousain	30	Célibataire	0	Sans	Haute-Garonne
Paul	Injections hormonales	30	En couple	0	Cordiste	Rhône
Gaspard	Vasectomie	42	Divorcé	1	Informaticien	Rhône
Antoine	Vasectomie	40	Marié	2 et 2 beaux-enfants	Homme de ménage et magnétiseur	Côtes-d'Armor
Arsène	Vasectomie	34	Marié	2	Officier mécanicien	Seine-Maritime
Gaston	Vasectomie	68	Divorcé	1	Ecrivain	Haute-Savoie

8. Biais et limites de l'étude

Le principal biais de l'étude est sûrement la méthode de recrutement. En effet la plupart des enquêtés ont répondu au message que j'ai posté sur Facebook dans le groupe intitulé « Contraception masculine- infos et témoignages ». La moyenne d'âge des utilisateurs de Facebook se trouve entre 25 et 34 ans et les personnes ayant répondu à mon message ont une moyenne d'âge aux alentours de 30 ans. Il s'agit d'une population jeune et ayant envie de témoigner sur leur contraception. De ce fait, je n'ai pas eu de volontaire parmi les hommes ayant arrêté la contraception masculine temporaire ou ayant eu des difficultés avec la vasectomie.

De plus, le fait que la demande de témoignages ait été postée dans un groupe dédié au partage d'expériences suggère que les personnes présentes dans ce groupe peuvent

avoir une inclination plus forte à témoigner et à s'engager autour de la contraception masculine.

De même, certaines réponses aux questions posées lors des entretiens, notamment celles concernant le partage des tâches ménagères, sont basées exclusivement sur les témoignages des hommes au sein de couples hétérosexuels, ce qui pourrait rendre ces réponses biaisées par des points de vue individuels.

Cependant, malgré le fait qu'il s'agisse d'une population spécifique, les résultats permettent de documenter les personnes interrogées et leurs pratiques.

Résultats et discussions

Partie I : Les normes de genre dans la contraception masculine : des usagers volontaires et une médecine réservée

1. Enjeux de virilité et de masculinité

Le développement de la contraception masculine semble mettre en lumière les dynamiques complexes des normes de genre dans la société contemporaine. Malgré le fait que la majorité des hommes se déclarent favorables à l'introduction de nouvelles formes de contraception masculine, les méthodes contraceptives destinées aux hommes restent largement marginalisées (Nelly Oudshoorn, 1999). Cette dissonance entre le souhait exprimé et la réalité observée peut être attribuée à divers facteurs, parmi lesquels les normes de genre jouent un rôle central.

En effet, ces normes sociales façonnent profondément les attitudes et les comportements relatifs à la contraception. Alors que les rôles domestiques assignés aux femmes ont commencé à évoluer, la sphère de la reproduction demeure encore largement perçue comme relevant exclusivement de la responsabilité des femmes. *« C'était un phénomène de société. Les gens ça ne leur venait pas à l'idée qu'on puisse faire autrement et je retrouve un peu ça dans la contraception aujourd'hui. Les mentalités ont évolué dans le partage des tâches (...) mais sur la contraception, ça ne veut pas ».* **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant.** Si les normes semblent évoluer en ce qui concerne le partage des tâches domestiques, la contraception reste un domaine où les perceptions traditionnelles semblent prédominer.

Selon Elodie Serna (2022), les hommes entretiendraient une confortable distance avec la contraception masculine. Ils choisiraient de ne pas se renseigner ou encore d'ignorer la possibilité de se faire stériliser. *« Toutes ces femmes qui racontaient à quel point c'était des galères dans leur couple (avec la contraception) (...) et les copains étaient bien contents de se dire : c'est pas de leur faute, ils peuvent rien faire ».* **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.** Cette idée est d'ailleurs véhiculée par les médias avec l'annonce régulière de produits contraceptifs destinés aux hommes imminemment disponibles. (36) Un contraste existe entre l'annonce vue comme une possibilité future positive et le fait que les moyens de contraception masculine existent depuis des décennies. *« Il y a toujours cette histoire de pilule contraceptive hormonale pour*

homme qui est évoquée souvent et à côté de ça, il y a un gros décalage avec le fait qu'il y ait des méthodes de contraception masculine qui existent, qui sont fiables et testées et éprouvées et fonctionnelles ». **Victor, 30 ans, slip, célibataire.** Les hommes n'auraient en fait pas la volonté de prendre en charge cette responsabilité contraceptive, usant alors de leur privilège de sexe et de genre, « *le développement de la contraception masculine suppose la transformation culturelle de ce scénario dominant* ». (33)

Ceci pourrait se justifier par une « conception archaïque de la virilité ». (36) Les normes de genre attribuent à la contraception une idée selon laquelle elle ne serait pas « virile ». Cette représentation est souvent associée à des stéréotypes traditionnels de la masculinité qui valorisent la virilité comme étant liée à la fertilité et à la procréation. Ainsi, l'idée d'assumer la responsabilité de la contraception peut être perçue comme une remise en question de cette représentation de la virilité. (14) « *Il y a une sorte de fragilité masculine à admettre qu'on n'est pas fertile* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.**

De plus la contraception masculine qu'elle soit par méthode thermique ou alors par vasectomie vient impliquer les organes sexuels externes du fait qu'ils doivent être manipulés pour la mise en place de la contraception et également palpés dans le cadre du suivi médical. Cette manipulation des organes sexuels masculins, particulièrement des testicules, est peu habituelle pour eux et vient bousculer une idée reçue comme quoi les organes sexuels masculins seraient fragiles. (30) « *Je vais toucher des parties de mon corps qui, on m'a dit, sont fragiles* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.** Cyril explique dans son témoignage que ce « on » de « on m'a dit » désigne l'éducation. Cependant, selon Mimoun et Chaussin, dans L'univers masculin, 1999, l'éducation mais également les médias et les médecins seraient responsables de perpétuer l'idée que les organes sexuels masculins seraient fragiles et tabous. Contrairement aux femmes, les hommes seraient moins enclins à consulter pour des motifs concernant l'appareil uro-génital masculins. (20) Pour accéder à la contraception masculine, les hommes devraient alors bousculer ces normes de genre, particulièrement la norme reproductive attribuée quasi-exclusivement aux femmes et surmonter la réticence à manipuler le corps masculin, qui semble également venir du corps médical.

2. Les représentations véhiculées par les praticiens non formés : cancer, stérilité, affaires de femmes, limites d'âges...

Il m'a semblé intéressant de discuter de la place de la médecine et de ses praticiens dans le choix et le suivi de la contraception masculine. En effet, bien que la contraception masculine, principalement la contraception par les anneaux, soit un type de contraception qui est très peu médicalisée par rapport aux contraceptions féminines, les témoins ont quasiment tous parlé de leurs interactions avec le monde médical dans ce cadre-là. C'est à la question « *Pourquoi avoir choisi la contraception masculine ?* » (Cf annexe) que les témoins ont choisi de parler de l'implication de la médecine dans leur choix. Les témoignages, assez similaires, décrivent plusieurs profils de soignants face à leur demande de se contracepter ainsi qu'une difficulté importante à trouver des professionnels de santé acceptant de les suivre. Ces témoignages spontanés et multiples m'ont fait réaliser qu'un des freins au développement de la contraception masculine semblait venir de la médecine.

L'application de la médecine, définie ici comme l'ensemble des soignants concernés par la contraception masculine, semble être, de par son imbrication dans les normes de genre, un des principaux freins à son développement. Le fait que la contraception masculine ne soit pas mentionnée dans les consultations de contraception expliquerait que celle-ci reste encore bien marginale. (12) Ainsi les utilisateurs découvrent la contraception de manière souvent fortuite : « *J'ai dû faire des recherches ou alors le hasard m'a mis sur le chemin du slip toulousain* » **Yanis, 28 ans, anneau, en couple.** Or, avec la médicalisation des méthodes contraceptives féminines, les soignants sont devenus les experts de la régulation des naissances, coproducteurs de normes et entrepreneurs de morale. (48) Le rôle de ces prescripteurs est central et leurs informations et leurs conseils sont demandés par les utilisateurs de la contraception. « *Faudrait informer plutôt en fait, que les gens soient informés. Ce n'est pas un problème de vasectomie mais de contraception en général* » **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant.** Les pratiques en matière de contraception sont laissées au bon vouloir des prescripteurs, dépendantes de leurs connaissances sur le sujet ainsi que de leurs représentations personnelles. (48) Différents profils de soignants se dégagent alors : certains choisissent de se renseigner et de suivre les utilisateurs, d'autres soignants ne sont pas formés et peuvent véhiculer de fausses

informations liées à la contraception masculine. Enfin certains soignants viennent entraver ce choix à la contraception pour des raisons plutôt morales.

Tout d'abord la diffusion de la contraception masculine semble limitée également par le manque de connaissances des prescripteurs. Ce manque d'informations vient principalement d'un manque de formation sur le sujet. (47) Certains soignants choisissent de se former sur les questions de contraception masculine, ils suivent des formations ou alors prennent le temps de s'informer. Certains soignants travaillent en réseau et s'aident alors des expériences de leurs confrères pour suivre des utilisateurs surtout dans les contraceptions peu fréquentes. **Paul** se contracepte grâce aux injections hormonales et est suivi par une gynécologue, Dr Gagnieux, au Planning Familial de Villeurbanne, formée aux méthodes de contraception masculine,. Il témoigne : « *Elle est formée à la méthode, au protocole, (...), elle l'a en détail, elle sait ce qu'il y a à faire, et comment suivre (...). Avant de commencer elle a pu me dire (...) que les retours sont positifs* ». **Paul, 30 ans, injections hormonales, en couple.** L'implication de ces soignants dans la diffusion de la contraception masculine et des informations et donc sa médicalisation permet aux utilisateurs une meilleure confiance dans son fonctionnement.

D'autres soignants ne sont pas formés et ont peu de connaissances sur le sujet de la contraception masculine. Les utilisateurs sont alors laissés maîtres de leur suivi : « *Mon médecin ne connaissait pas du tout (...) mais il m'a dit : « Je ne sais pas, je vous laisse faire hein* ». » **Yanis, 28 ans, anneau, en couple.** Parfois, les soignants prennent le temps de faire leurs propres recherches ou alors de lire les documents envoyés par les utilisateurs.

Le manque d'informations sur le sujet peut donner lieu à de mauvaises informations sur le sujet et ainsi décourager les potentiels utilisateurs. « *J'ai demandé à une sage-femme qui savait pas du tout, je pense, répondre. Après elle a demandé du coup à la gynéco qui a dit que, en gros, j'allais devenir stérile. (...) Après je pense que sa réaction était un peu extrême parce que je pense qu'elle n'y connaissait pas grand-chose et qu'elle a juste eu une réaction de défense* ». **Tom, 22 ans, anneau, en couple.** Le manque d'informations conduit parfois à un rejet de la contraception. Ces fausses croyances qui entourent la contraception masculine semblent être liées aux

représentations genrées qui entourent cette dernière et qui viennent compromettre la mise en place de ce dispositif.

De plus, certains soignants prennent position moralement devant le patient et viennent entraver son choix de contraception. La médicalisation de la contraception, notamment féminine, a placé les prescripteurs comme des soignants gardiens de la moralité et régulateurs des pratiques contraceptives. (43) La contraception semble être devenue un sujet médical qui dépend de la conception genrée de chacun : « *C'est d'abord des hommes avant d'être des médecins.* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.** Ainsi certains soignants refusent de réaliser des vasectomies aux hommes considérés comme (trop) jeunes ou alors qui n'ont pas eu d'enfants. « *En France, quand t'as pas eu d'enfant et que t'as pas 50 ans et que tu veux une vasectomie, c'est le parcours du combattant et qu'on traite comme un taré.* » **Paul, 30 ans, injections hormonales, en couple.**

Certains médecins fixent eux-mêmes une limite d'âge pour effectuer cette opération même si elle est légalement autorisée dès la majorité, limitant ainsi le droit de disposer de son corps. (24) Certains professionnels de santé en France invoquent parfois des représentations genrées des responsabilités contraceptives pour justifier l'exclusion des méthodes contraceptives masculines. (43)

Enfin, la médecine reconduit, voire renforce les normes de genre et présente des biais andro-centrés particulièrement en matière de contraception. (41) Les futurs utilisateurs de la contraception masculine font part d'une certaine appréhension lors du premier contact avec le prescripteur. « *Mon médecin ne connaissait pas du tout, mais j'ai eu de la chance de ne pas avoir eu un médecin anti-contraception.* » **Yanis, 28 ans, anneau, en couple.** Cette appréhension s'explique par les retours négatifs des utilisateurs concernant certains soignants qui refuseraient de les prendre en charge sous prétexte de leur représentations genrées. Ces conceptions genrées contribuent à maintenir la domination masculine (41) « *Je suis allé voir un andrologue, qui ne m'a pas fait de palpation, qui n'a rien vérifié, qui m'a juste dit : « Mais vous savez, c'est un truc de femmes, je ne vois pas pourquoi vous voulez le faire, vous risquez un cancer. »* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.** Même si la médecine se doit d'être exercée de manière impartiale et objective, les normes de genre semblent persister, influençant ainsi les interactions soignants-soignés. Les conceptions genrées de

certains professionnels de santé constituent un véritable obstacle au développement de la contraception masculine.

Le cheminement vers la prescription d'une contraception masculine semble être peu évident pour les utilisateurs. Leur démarche implique souvent un défi aux normes de genre établies, qui assignent traditionnellement aux femmes la responsabilité de la contraception. En faisant ce choix, ces hommes se confrontent non seulement aux attentes sociales, mais aussi au domaine médical, où la contraception masculine reste souvent marginale et mal comprise. Pour comprendre pleinement ces démarches, il est pertinent de mieux documenter les expériences des personnes concernées et comprendre leur motivation.

3. Des hommes à contre-courant des normes ?

Les utilisateurs de la vasectomie : des pionniers ?

La vasectomie est une pratique médicale qui est encadrée par la loi depuis 2001, relative à la stérilisation à visée contraceptive. Parmi les possibilités en matière de contraception masculine, celle-ci est entièrement médicalisée. Les hommes sont souvent orientés du médecin généraliste vers un spécialiste, expert de la question, l'urologue. Pendant les consultations, le déroulé et les conséquences de l'opération sont expliqués par les médecins : « *J'ai fait confiance au chirurgien, qui nous a dit qu'il y avait pratiquement aucune complication* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**, venu avec sa femme à cette première consultation. Une fois l'opération passée, la réalisation d'un spermogramme de contrôle est nécessaire pour vérifier la réussite de l'opération. Ce spermogramme est analysé par le chirurgien, qui communique alors le résultat au patient : « *J'avais fait un échantillon de sperme et le surlendemain, j'avais eu un coup de téléphone* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**. Cet encadrement médical de la contraception de la décision au contrôle de l'opération, semble être un critère de choix pour les utilisateurs. La médicalisation de la vasectomie semble avoir un côté rassurant ce qui permet à certains utilisateurs de choisir d'être contraceptés ainsi. « *J'avais regardé un peu de mon côté, plusieurs modes de contraception (...) ça n'avait pas l'air d'être médicalement très bien apprécié* » **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant**, qui a

finalement choisi la vasectomie. Les prescripteurs forment alors le guichet d'entrée vers ce type de contraception.

Les entretiens ont permis de distinguer un profil type des hommes ayant eu une vasectomie. Les enquêtés ayant eu une vasectomie l'ont réalisée en moyenne vers 38,5 ans versus 25,5 ans pour les autres moyens de contraception masculine. Les enquêtés, qui ont eu une vasectomie, ont tous un ou plusieurs enfants. Ces profils correspondent aux critères fixés par les normes de genre, qui conduisent à proposer la vasectomie en fonction de certaines conditions telles qu'un seuil d'âge d'au moins 30 ans et la présence d'enfants dans le couple. (49) Les données sociologiques des enquêtés peuvent aussi être intéressantes à analyser : trois des quatre témoins font des métiers manuels tel que technicien de surface, électricien ou encore mécanicien. Cette observation semble résonner avec le choix d'une vasectomie, qui implique une intervention très manuelle également.

Dans cette volonté certaine de ne plus vouloir d'enfants, la vasectomie se présente à eux comme la contraception idéale. La prise de décision est très rapide entre le moment où la vasectomie commence à être envisagée et la prise de rendez-vous avec un médecin. En effet chez les enquêtés, ce temps de réflexion peut être immédiat pour certains et aller jusqu'à 7 mois pour le plus long. Ce temps est très court si on le compare avec les utilisateurs de la contraception temporaire, où on retrouve un minimum de 4 mois et un maximum de 2 années de temps de réflexion. Ce délai court peut s'expliquer par deux éléments : la vasectomie permet de résoudre un problème de reproduction et elle permet aussi de vivre une sexualité, plus libre et sans soucis. (49) En effet, comme le témoigne Gaston, **68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**, la vasectomie a été une grande avancée dans sa vie affective et sexuelle. Utilisant, avant la vasectomie, le préservatif, Gaston explique « *on l'utilisait quand même, mais moi, avec beaucoup de craintes* », inquiété à chaque rapport de cette possibilité d'avoir un autre enfant. La vasectomie lui amènera cette sensation de « *liberté totale* » comme il le souligne, expliquant être libéré de la « peur » d'avoir un autre enfant et ainsi avoir découvert une vie sexuelle plus épanouie, avec une augmentation des rapports sexuels. La vasectomie, en résolvant un problème de régulation des naissances permettrait une sexualité plus libre et plus épanouie.

La décision de cette stérilisation est non pas une démarche individuelle de l'homme mais une décision de couple. (49) Une fois que le couple ne souhaite pas d'autres enfants, la problématique de la contraception s'impose. La vasectomie ne semble pas être une décision libre de la part de l'homme (49), leurs femmes ayant souvent une contre-indication à la prise d'un contraceptif ou alors un nombre élevé d'enfants au sein du foyer. « *Elle a pris la pilule un certain temps mais (...) sa mère est morte d'un cancer du sein. (...) Elle a eu un cancer du col de l'utérus je crois. (...) Donc on a arrêté la pilule. Mais après, qu'est-ce qu'on fait ?* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant.** Ces hommes (couples) se retrouvent alors dans une impasse contraceptive et leur choix n'est pas aussi individuel et libre qu'ils le déclarent. (49) Les femmes ne pouvant assumer la charge contraceptive qui leur incombent dans les pratiques ordinaires, la décision de la vasectomie vient s'imposer aux hommes. **Arsène, 34 ans, vasectomie, marié et père de deux enfants** témoigne ainsi : « *Ma femme a repris la pilule et elle n'était pas bien. Du coup, ils lui ont proposé un implant, plusieurs modes de contraception* ». Sa femme ne pouvant plus porter la charge contraceptive, il se résout à choisir la vasectomie, qu'il décrit comme un choix fait pour sa compagne : « *C'est moi qui lui ai proposé de faire ça pour qu'elle soit tranquille* ». L'enjeu de l'homme en choisissant l'opération est de préserver son couple et de garder une sexualité. (15) La vasectomie semble ainsi être plutôt une solution qui s'impose quand les femmes ne peuvent assumer la responsabilité contraceptive que dans une démarche d'égalité homme-femme.

Si l'ARDECOM et l'histoire des revendications liées à la contraception masculine ont commencé grâce à des collectifs et des groupes de paroles d'hommes (15), chez les utilisateurs de la vasectomie les choses semblent différentes. En effet, dans les témoignages reçus, les utilisateurs se divisent en deux groupes. Certains utilisateurs en parlent à leurs proches en témoignant de leur expérience positive dans le but que leur témoignage puisse aider certains. Ils veulent témoigner de la simplicité de l'opération et de la liberté sexuelle qui en découle. Comme le dit **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**, il se considère comme « *ambassadeur* » de la vasectomie. « *Il y a 3 amis qui y sont passés et deux qui vont le faire.* » **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant.** Ils en parlent alors quand le sujet s'y prêtent, pour répondre aux questions pragmatiques qui découlent de l'opération. Les autres témoignages sont différents de cette dynamique : ils ne souhaitent pas en

parler plus que ça « *Après l'opération, j'en ai parlé à personne* » **Arsène, 34 ans, vasectomie, marié et père de deux enfants.** Ils ne ressentent pas le besoin de partager avec d'autres utilisateurs « *-Vous avez essayé de vous rapprocher de personnes qu'ont eu des vasectomies ?* » « *-Non, non, non. Pas besoin. Comme ça va...* » **Antoine, 40 ans, marié et père de deux enfants.** Ils ne semblent pas trouver d'intérêt à partager leur expérience, comme en témoigne la courte durée des entretiens. De plus, contrairement aux utilisateurs de la contraception temporaire, chez qui plus de la moitié font partie d'un collectif, les hommes ayant eu une vasectomie ne semblent pas ressentir le besoin de se rapprocher de pairs.

Les résultats obtenus des témoignages sur la vasectomie montrent une réelle démarcation avec les utilisateurs des autres contraceptions masculines. Cette séparation s'explique par la différence de la technique, le côté irréversible de l'opération et la médicalisation de celle-ci. A l'origine, la vasectomie a été défendue par certains hommes comme un moyen de promouvoir l'égalité entre les sexes en matière de responsabilités contraceptives. En réalité, les utilisateurs ne semblent s'inscrire que de manière partielle dans ce processus. Ils peuvent alors être considérés comme les « pionniers de la révolution » de la norme contraceptive.

4. Anneaux et autres contraceptions temporaires : faire avancer la science et réduire les inégalités de genre : la « métamorphose » du masculin ?

Nous allons maintenant nous pencher sur le profil des hommes ayant ce que nous appellerons la contraception masculine temporaire, qui comprend l'ensemble des méthodes masculines thermiques et hormonales.

La contraception masculine temporaire est une technique bien différente de la vasectomie. Le principal point de convergence semble être la non-médicalisation de cette contraception particulièrement pour les utilisateurs de l'anneau, Andro-switch. Plusieurs de ces utilisateurs sont informés de cette contraception via des vidéos sur les réseaux sociaux, faites par le média Kombini ou encore Brut (9). Les hommes consultent alors auprès d'un prescripteur, qu'il soit médecin, andrologue ou encore gynécologue. Du fait du manque d'informations des soignants, les consultations se font « à l'envers ». Le patient, parle de sa contraception dans le but d'informer le soignant puis réclame la prescription de spermogramme afin de faire son suivi en

autonomie. « *A chaque entretien avec mon médecin ou des professionnels de santé, je ramenait l'anneau que j'avais pour lui montrer* » témoigne **Cyril, 27 ans, anneau, en couple** qui poursuit par « *Je lui ai dit que je voulais du coup qu'il me prescrive des spermogrammes* ».

Plusieurs utilisateurs s'auto-forment à l'analyse des spermogrammes et peuvent interpréter les résultats des spermogrammes. Ils se forment via le site Thoreme qui vend les anneaux contraceptifs ou encore grâce aux réseaux sociaux. Parmi ces utilisateurs, certains s'intéressent à la médecine comme **Tom, 22 ans, anneau, en couple** avec une étudiante en médecine qui déclare : « *Ça (la contraception) a pu renforcer un peu l'attrait que j'avais pour la biologie et le corps plutôt qu'une découverte* ». Ces connaissances leur permettent d'être encore plus autonomes dans le suivi de leur contraception. Ainsi la contraception temporaire et en particulier de l'anneau est une contraception peu médicalisée qui oblige ses utilisateurs à avoir des connaissances scientifiques afin de suivre au mieux ce moyen de contraception.

Le profil de ces hommes diffère des hommes ayant eu une vasectomie. Les utilisateurs de la contraception temporaire sont plus jeunes. L'âge moyen de début de la contraception est de 25,5 ans. Les études faites par les utilisateurs vont du bac + 2 au bac +5 avec une moyenne de bac+4. Ce profil type de l'utilisateur de la contraception masculine est également mentionné dans les travaux de Desjeux qui parlent alors de « *jeunes hommes, entre 25 ans et 35 ans, aux capitaux culturels élevés* ». (15) Ce niveau d'études relativement élevé semble expliquer le besoin d'informations scientifiques sur leur contraception. Ce besoin de lire les études qui ont été menées, de connaître aussi bien les effets indésirables que l'indice de Pearl (indice permettant de mesurer l'efficacité contraceptive) est très fréquente chez les utilisateurs de la contraception temporaire « *Je fais des études scientifiques, j'ai toujours été très très curieux, et de comprendre comment ça fonctionnait, c'était quelque chose d'important pour moi.* » **Tom, 22 ans, anneau, en couple**. Ainsi le niveau d'études et la filière semblent avoir une incidence dans le choix de cette contraception.

Contrairement aux hommes ayant une vasectomie, le choix de la contraception masculine se fait parfois seul, sans que l'utilisateur ne soit en couple. « *J'ai jamais vu la contraception comme une optique de couple* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple**. De même, lors d'une rupture amoureuse, plusieurs utilisateurs continuent de se contracepter car la raison de l'utilisation des méthodes temporaires n'est pas seulement

liée à la régulation des naissances. Le choix de se contracepter revêt des motivations variées. La première et la plus fréquente des raisons est de prendre le relais d'une contraception féminine mal tolérée, objectif qu'on retrouve aussi chez les hommes ayant une vasectomie. (15) Cyril Desjeux dans Histoire de la contraception masculine disait de ces utilisateurs qu'ils avaient « *fait l'expérience des difficultés contraceptives de leur compagne* ». La question de la contraception masculine ne se pose souvent qu'après une expérience d'intolérance à la contraception féminine. « *Si elle l'avait bien supporté, la pilule, je pense que je ne me serais jamais posé ces questions* » **Tom, 22 ans, anneau, en couple.**

Parfois une des raisons de se contracepter c'est l'envie de servir la recherche dans ce domaine-là. « *C'était l'idée à mon échelle, de participer à l'expérimentation* » **Victor, 30 ans, slip, célibataire.** Cette raison est déjà mentionnée dans les tout premiers débuts de la contraception masculine, les hommes étaient perçus comme des « *cobayes lettrés* ». (15) Cet intérêt scientifique est souvent déjà présent pour d'autres sujets que la contraception : « *J'ai une petite passion pour le fait de faire des tests sur mon corps. J'adore qu'on me prenne du sang (...) Je suis inscrit sur la liste des donneurs de moelle osseuse.* » **Cyril, 27 ans, anneau, en couple.** Ainsi derrière l'envie de se contracepter, les utilisateurs disent souvent avoir envie de faire avancer la science dans ce domaine-là.

Enfin, la dernière raison évoquée, par les utilisateurs de la contraception thermique, est cette volonté de rétablir une égalité homme-femme dans le domaine de la contraception masculine (15). En effet, pour certains, la volonté de répartir la charge contraceptive peut être initiatrice du choix et semble être un moyen pour certains utilisateurs de montrer leur intérêt dans les questions d'égalité homme-femme. Cependant, tous les utilisateurs de la contraception temporaire n'évoquent pas cette raison et ceux qui le font ne se disent pas tous féministes pour autant. Cette volonté a été exprimée de nombreuses fois par les utilisateurs de la contraception temporaire : « *Il se joue autre chose que la question de la contraception et on est un peu à un endroit où l'enjeu est de défendre l'intérêt d'une plus grande égalité* » **Alban, 29 ans, anneau, en couple.** Alban a fait des études de genre qui lui ont permis de se rendre compte des rapports sociaux de sexe, notamment dans la charge reproductive. Il se dit même honteux de n'avoir passé le pas de la contraception masculine que récemment.. La prise en charge de cette charge mentale contraceptive par les utilisateurs semble

être conditionnée, entre autres, par la vision qu'ils ont de l'égalité homme-femme. (15)
La contraception masculine est alors bien plus qu'un enjeu sanitaire, elle devient un enjeu éthique, moral et social. (15)

Le bouleversement que semble apporter l'utilisation de la contraception masculine dans les normes de genre est un enjeu qui est bien perçu par les utilisateurs. Dans l'idée de « militer » pour cette cause, les utilisateurs semblent mettre en place plusieurs actions. La première consiste à parler autour d'eux de la contraception temporaire, dans le but d'informer mais principalement dans le but de changer les comportements. *« L'objectif quand j'en parle (...), il y a un côté fier, aussi militant de montrer que c'est lutter autrement qu'aller dans les manifestations. »* **Léo, 28 ans, anneau, en couple.** Ensuite, toujours dans cette démarche d'éducation et de militance, ces hommes expriment très souvent une envie de monter des collectifs ou des associations en lien avec la contraception temporaire telle que le collectif « Olégones » à Lyon qui a pour objectif de diffuser les méthodes de contraception masculine. (15) Cependant certains utilisateurs de la contraception temporaire ne souhaitent pas s'impliquer autant, choisissant ainsi de ne parler de leur contraception qu'à leur entourage, sans avoir le besoin de faire partie de collectifs. Cette envie de diffuser la contraception semble être propre à la contraception temporaire.

Finalement, les utilisateurs de la contraception temporaire ont un profil bien différent des hommes ayant eu une vasectomie. Leur profil est très semblable à la description faite par Cyril Desjeux, dans Histoire de la contraception masculine, des premiers militants pour la contraception masculine, qui appréhendaient la contraception comme un moyen de changement des normes reproductives. Cyril Desjeux écrit ainsi : *« Il s'agit moins de voir dans ces essais un investissement contraceptif sur le long terme, qu'une première étape de redéfinition et de remise en question d'un modèle traditionnel hétéromasculin »*. Les utilisateurs semblent continuer cette « métamorphose du masculin » (15) qui semble intrinsèquement liée avec la contraception masculine temporaire.

Partie II : Une remise en question des rapports sociaux de sexes par les utilisateurs

La remise en question du modèle hétéromasculin, intrinsèquement liée avec l'utilisation de la contraception masculine peut être explorée à travers divers aspects des rapports sociaux de sexe. (36) Les rapports sociaux de sexe désignent les relations de pouvoir et de dynamiques sociales qui différencient les sexes, structurant ainsi leurs interactions en fonction de leur genre. (33) Nous allons analyser le décalage des enquêtés à la norme en ce qui concerne le domaine de la division sexuelle du travail reproductif et la hiérarchisation des genres.

1. La contraception masculine, une remise en question de la division genrée du travail reproductif ?

La division sexuelle du travail peut se définir comme une division du travail découlant des rapports sociaux de sexe. Les hommes sont généralement associés à la sphère productive tandis que les femmes sont davantage confinées à la sphère reproductive (22). Cette norme reproductive désigne la maternité, la régulation des naissances mais aussi l'éducation des enfants, les soins apportés à l'entourage et les tâches domestiques associées.

L'utilisation de la contraception masculine laisserait penser qu'une partie de la tâche reproductive, celle concernant la régulation des naissances est assurée entièrement par l'homme. Des résultats, très minoritaires, montrent que parfois la régulation des naissances continue malgré tout d'être prise en charge par les femmes. A la question : « *Comment avez-vous eu le contact de votre urologue ?* » **Arsène, 34 ans, vasectomie, marié et père de deux enfants** répond « *C'est ma femme qui a pris rendez-vous.* ». Ainsi même si la contraception est assurée par l'homme, la femme continue parfois d'être « naturellement » associée à cette charge-là. **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant** qui s'était renseigné sur les autres moyens de contraception masculine témoigne : « *L'idée c'était de trouver une solution pour qu'elle ait moins de charges mais pas pour m'en imposer une de l'autre côté en fait* ». Même si la contraception est prise en charge par l'homme, parfois l'homme ne souhaite pas prendre la totalité de la charge qu'impose la question de la régulation des naissances et la femme continue d'y être associée.

Dans les normes hétérosexuelles du couple, le désir d'avoir des enfants fait partie de celles-ci. Un enquêté pousse un peu plus loin ce décalage à la norme en témoignant de son regret d'avoir eu un enfant. « *Je l'ai eu un petit peu à contrecœur (...) Il a 30 ans aujourd'hui et tout va bien mais moi j'en ai toujours eu peur* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**. Également, dans plusieurs témoignages, les hommes ne souhaitent pas d'enfants. Certains utilisent la contraception temporaire en attendant de trouver des urologues qui acceptent de les opérer sans s'y opposer à cause de leur âge. « *L'étape suivante, c'est possible que j'envisage la vasectomie* ». **Paul, 30 ans, injections hormonales, en couple**. Cette décision semble être une tendance générationnelle. **Cyril, 27 ans, anneau, en couple** témoigne de sa volonté de ne pas avoir d'enfants « *Comme beaucoup de gens de ma génération* ». Cette volonté, qui semble être de plus en plus présente dans notre génération, témoigne d'une redéfinition des normes hétérosexuelles.

Si les utilisateurs de la contraception masculine s'occupent de la régulation des naissances donc d'une partie du travail reproductif, traditionnellement attribuée aux femmes, il est intéressant de se demander à quel point les utilisateurs prennent en charge le reste du travail reproductif. En 2010, l'INSEE recensait une participation majoritaire des femmes aux tâches ménagères et parentales, de, respectivement, 71% et 65% témoignant alors de cette inégale répartition des tâches domestiques et parentales. (12) En 2023, l'Insee constate toujours que les femmes continuent d'assumer très majoritairement le travail domestique. (39)

La question de la répartition des tâches est demandée en milieu de l'entretien. Sans être mentionnée dans la question (cf annexe grille d'entretien), la question de la répartition des tâches amène systématiquement les enquêtés à aborder la notion d'« égalité homme-femme ». « *La répartition des tâches est plutôt égalitaire dans notre couple* » **Léo, 28 ans, anneau, en couple**. Certains enquêtés vont plus loin qu'une répartition égale du travail domestique : « *C'est pas seulement une question de répartition des tâches, c'est comment elle souhaite que les tâches soient faites.* » **Alban, 29 ans, anneau, en couple**, qui témoigne avoir été sensibilisé grâce à ses études de genre sur la question de la répartition des tâches. Une égale répartition des tâches entre les deux membres du couple semble donc importante pour les enquêtés.

Dans la grille d'entretien, pour chaque tâche ménagère, les utilisateurs vivant avec leur compagne ont dû donner une évaluation de leur participation parmi plusieurs réponses définies. La liste des réponses comprenait les choix suivants : "toujours moi", équivalant à une participation de 5 sur 5 ; "le plus souvent moi", correspondant à une participation de 4 sur 5, "autant moins que ma compagne" noté 3 sur 5 ; "le plus souvent ma compagne", noté 2 sur 5 ; "le plus souvent ma compagne", noté 1 sur 5 ; et "toujours ma compagne", noté 0. Ensuite, pour chaque tâche ménagère, la moyenne de participation a été calculée en additionnant les contributions de chaque participant et en divisant par le nombre total de participants. Pour toutes les tâches ménagères, les moyennes créées à partir de leurs réponses, montrent que les utilisateurs s'impliquent autant voire davantage dans les tâches que leur conjointe. En effet, pour la préparation du repas, les résultats montrent que les enquêtés participent, en moyenne, autant que leur compagne. Bien que ces résultats proviennent d'un échantillon restreint de participants, ils divergent des statistiques de l'Insee (2023) qui montrent que les hommes participent deux fois moins que les femmes à cuisiner. (39) Les utilisateurs semblent s'impliquer plus dans les tâches ménagères que les autres hommes vivant avec leur conjointe.

De plus, pour s'occuper du linge, là aussi la différence entre les enquêtés et les hommes vivant avec leur compagne est importante. Effectivement, les entretiens montrent une moyenne de participation égale à celle des femmes. Hors selon l'Insee (2023), les femmes participent 5 à 6 fois plus que les hommes à cette tâche domestique. (39) Ce faible pourcentage de participation confirme le schéma genré, dévoilé par Stambolis-Ruhstorfer et Gross qui montre que le linge est la tâche qui est presque exclusivement prise en charge par les femmes et est une corvée où la différence hommes-femmes est la plus flagrante. (40) Cette participation quasi égalitaire des hommes ayant une contraception masculine, quelle qu'elle soit, aux tâches ménagères et notamment aux corvées du linge, semble montrer un investissement des enquêtés dans le travail reproductif.

Cependant cet investissement dans le travail domestique ne semble pas totalement égalitaire. Une répartition genrée des tâches semble persister dans certains cas. Pour la majorité des enquêtés, les réparations continuent d'être l'apanage des hommes. (40) En effet, en moyenne $\frac{3}{4}$ des réparations sont faites par les enquêtés. Ce chiffre est similaire aux résultats obtenus par l'Insee (2010) qui montraient une participation de

74% chez les hommes faisant partis de l'étude. (12) Cela montre qu'une répartition différente entre les sexes perdure encore.

Si les résultats montraient une répartition plutôt égalitaire des tâches ménagères semblable entre les utilisateurs de contraception masculine temporaire comme des hommes ayant eu une vasectomie, la question de la répartition des tâches envers les enfants montrent des résultats tout autres. Dans l'étude, seuls les utilisateurs de la vasectomie sont parents donc les résultats obtenus ne sont révélateurs que d'une minorité des enquêtés. Les tâches concernant les enfants restent encore majoritairement l'affaire des femmes dans les couples dont l'homme a eu une vasectomie. « *Ce qui est éducation, pour les activités, musique, sport et tout, j'ai beaucoup fui. Voilà, c'est ma femme qui à 90% s'en est occupé* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant.**

Ainsi malgré des avancées dans la répartition des tâches domestiques, une certaine division genrée des tâches persiste encore notamment dans certains domaines comme les réparations et les tâches concernant les enfants témoignant d'une certaine domination masculine. Il est intéressant de se demander dans quelle mesure les enquêtés renverse cette hiérarchie sexuelle dans d'autres domaines de ceux de la répartition des tâches domestiques et parentales.

2. Vers une redéfinition de la domination masculine dans les rapports de genre par les utilisateurs ?

La domination masculine, dans l'étude des rapports sociaux de sexe, fait référence à un système de pouvoirs et de privilèges qui favorise les hommes par rapport aux femmes dans de nombreux aspects de la société. (7) Elle s'exprimerait ainsi par la capture des tâches les plus valorisées par les hommes et renverrait à une dévalorisation des tâches féminines ou à la prétendue supériorité masculine. (6)

L'arrivée des moyens de contraception fiable pour les femmes dans les années 1970 semble être le lieu d'une émancipation des femmes comme Françoise Héritier l'écrira : « *la prise par les femmes du contrôle de leur propre fécondité revient pour elles à sortir du lieu de la domination* », il est intéressant de se demander si la contraception masculine pourrait être un nouveau terrain de domination par les hommes. Parmi les craintes liées à la contraception masculine, la possibilité que le contrôle de

la fécondité échappe aux femmes est évoquée. (36) Cependant, un seul des enquêtés évoque cette possibilité dans l'hypothèse d'une confrontation avec des personnes ayant des idées « *conservatrices ou machistes* » : « *Ça pourrait même être retourné sous un angle très viriliste en fait. (...) « les nanas vont chercher à vous faire un gosse, elles vont chercher à prendre le pouvoir sur vous » vous pouvez dire : « Ah bah tac, contracepte toi et t'es maître de ton corps, de ton choix ou pas d'avoir des enfants ».* » **Victor, 30 ans, slip, célibataire** dont sa principale motivation pour se contracepter est le partage de la charge contraceptive. Cette éventuelle domination des hommes grâce à la contraception masculine, au vu des témoignages obtenus, semble très faible. Cependant la contraception masculine peut engendrer d'autres formes de domination.

En effet, la prise en charge de la contraception de la part des hommes semble être « *valorisée socialement* » comme en témoigne **Alban, 29 ans, anneau, en couple**, surtout auprès des femmes. Cette nouvelle répartition du travail reproductif semble subir le même sort que la récente implication des pères dans les tâches parentales. En effet, la contraception semble être survalorisée socialement quand elle est prise en charge par les hommes, alors qu'elle ne l'est pas quand elle est « *naturellement* » prise en charge par les femmes. (16) Certains enquêtés ressentent une certaine fierté avouée à être contraceptés comme **Victor, 30 ans, slip, célibataire** qui en réponse à la question « *Tu en parles dans quel intérêt ?* » répond « *Par rapport à mes amis, parce que j'étais assez fier de ça* ». **Alban, 29 ans, anneau, en couple** témoigne du « *besoin de reconnaissances sociales* » qui semble être un « *levier pour pousser les mecs à le faire* ». Certains utilisateurs semblent profiter de cette survalorisation et en faire un atout de séduction : « *Être vasectomisé, c'est, pour moi, un atout supplémentaire pour rencontrer quelqu'un* » **Gaston, 68 ans, vasectomie, en couple, père d'un enfant**. Cependant, certains utilisateurs, particulièrement ceux qui ont une contraception temporaire, sont bien conscients de la survalorisation qui est attribuée à la contraception masculine et le dénonce : « *J'avais envie d'en parler sauf que (...) on fait ça pour que ça devienne normal et pas qu'on valorise les hommes qui le font* » **Léo, 28 ans, anneau, en couple**. Pour certains, du fait de sa survalorisation sociale, la contraception masculine devient le terrain d'une certaine forme de domination masculine parfois involontaire.

Pour Elodie Serna dans La Contraception masculine: un enjeu féministe, tient l'hypothèse que se contracepter est une démarche qui entraîne une remise en question bien plus vaste que le simple fait d'avoir une contraception. Cette remise en question concernerait leurs corps, leur sexualité, la masculinité et la hiérarchisation des sexes (36) Cependant cette hypothèse semble être plus ou moins vraie en fonction du type de contraception choisie.

Chez les hommes ayant eu une vasectomie :

La vasectomie semble entraîner chez les hommes un début de remise en question de leur virilité mais cette réflexion semble différer de celle qu'ont les hommes ayant une contraception temporaire. La vasectomie est souvent choisie quand le couple se trouve dans une impasse contraceptive et non dans une réelle démarche de répartir la charge contraceptive. Dans cette démarche, les interrogations liées à l'opération ne semblent concerner que des problèmes « techniques », sans remise en question des rapports sociaux de sexe. En effet, leurs interrogations semblent être focalisées sur le bon fonctionnement de leurs organes sexuels après l'opération comme en témoigne **Gaspard, 42 ans, vasectomie, célibataire, père d'un enfant** quand il livre son témoignage autour de lui : « *Côté Garçons, les questions étaient plus techniques et elles étaient très centrées sur... comment dire... la virilité post-opératoire. Les questions qui revenaient le plus souvent c'était : « Est-ce que ça fait mal ? Est-ce que tu bandes encore ? est-ce que le goût de ton sperme a changé ? »*. Une fois rassurés sur ces questions-là, certains choisissent plus facilement ce mode de contraception. Une fois l'opération passée, la première inquiétude de ces hommes est de vérifier le bon fonctionnement des organes sexuels puis une fois rassurés, le questionnement sur la remise en question de la virilité s'efface et ne semble pas remettre en question les normes de genre.

Chez les utilisateurs de la contraception temporaire :

La réflexion commence souvent par la remise en question de la virilité qu'apporte le port de la contraception. La question du port d'une contraception visible sur le corps peut interroger les utilisateurs sur la représentation sociale que cela renvoie. Ainsi **Cyril, 27 ans, anneau, en couple** s'est demandé au début de son parcours « *Suis-je encore un homme désirable si je porte un anneau ?* ». La virilité traduisant une logique

de domination masculine (6), cette réflexion engendrée par la contraception masculine pourrait engendrer également une réflexion sur les rapports de sexe.

En effet, cette réflexion semble dépasser l'impact physique que peut avoir la contraception, elle semble aussi remettre en question leur construction autour des normes de genre et leur masculinité. (14) La masculinité peut se définir comme « *l'ensemble des caractères propres à l'homme ou jugés comme tels* ». (34) Plusieurs fois, certains enquêtés ayant la contraception temporaire utilisent le terme « déconstruit » pour caractériser leur remise en question des normes de genre en faveur d'une meilleure égalité comme **Yanis, 28 ans, anneau, en couple** : « *J'ai eu cette réflexion de : «Oui, c'est un mec déconstruit, il prend en charge la contraception, c'est un mec bien* ». *Il y a un peu cette découverte de quelqu'un d'un peu plus ouvert d'esprit* ». Cette réflexion amène aussi une remise en question du rapport aux femmes, particulièrement au sein du couple notamment en ce qui concerne la sexualité. « *C'est un premier pas pour te rendre compte qu'en fait, il y a plein d'autres paramètres dans la sexualité qui sont à rediscuter parce qu'en fait il y a de fortes chances qu'à certains endroits, ton plaisir, ton désir, ton non-désir... tout ça, si c'est pas discuté, c'est le nid de pleins d'inégalités.* » **Alban, 29 ans, anneau, en couple**. La sexualité d'abord puis parfois d'autres dimensions du couple sont remises en question grâce à la redéfinition des rapports de sexe.

Chez plusieurs utilisateurs de la contraception temporaire, on peut noter un changement qui commence par une déconstruction personnelle, dans le rapport à la virilité, puis une remise en question des habitudes au sein du couple, notamment sexuelles, elle semble continuer par un intérêt croissant pour les combats féministes de manière général. (14) « *C'est cette démarche qui m'a permis...rapidement après je me suis mis à écouter Les couilles sur la table, des podcasts féministes (...). Elle m'a permis d'aller aussi chercher d'autres informations* » **Paul, 30 ans, injections hormonales, en couple**. Les enquêtés commencent par une recherche d'informations sur les thématiques féministes et parfois passent le pas de ce qui semble être la dernière étape de ce processus de remise en question : l'engagement associatif. « *Je me sens plutôt dans la phase d'apprenant avec ces mecs-là qui le portent (l'anneau) depuis plus longtemps ou qui sont dans une démarche militante, même associative* » **Alban, 29 ans, anneau, en couple**.

En effet les utilisateurs de la contraception temporaire semblent ressentir un besoin de parler entre eux de leur contraception. Le milieu associatif est très répandu chez les utilisateurs de la contraception temporaire. Cyril Desjeux décrit dans Histoire de la contraception masculine, l'importance des associations dans la contraception masculine, particulièrement de l'ARDECOM. Il décrit ses participants dans les années 1980 comme des hommes qui « *proposent un autre modèle d'hétérosexualité en développant de nouveaux modes de relations avec les autres hommes, mais aussi avec eux-mêmes, avec les femmes...* ». Les collectifs semblent à la fois avoir le rôle de rassembler les hommes entre eux, sur le sujet de la contraception masculine et également d'aller plus loin en s'inscrivant dans une démarche de remise en question des rapports sociaux de sexe. Ainsi chez les enquêtés qui ont une contraception temporaire, cinq d'entre eux font partie d'une association ou d'un collectif dont quatre concernent la contraception masculine. Même si la première raison de la prise en charge de la charge contraceptive est l'incapacité pour la femme de l'assumer, cette responsabilité qui au départ est purement contraceptive semble amener l'utilisateur vers une remise en question de l'hétéronormativité.

Conclusion

Les résultats montrent une importante différence parmi les utilisateurs de la contraception masculine, divisant les hommes ayant eu une vasectomie et les hommes ayant la contraception temporaire.

Les hommes ayant eu une vasectomie, peuvent être considérés comme des pionniers de la contraception masculine. Ils prennent leur part de responsabilité dans la régulation des naissances ainsi que certaines parties du travail reproductif associées traditionnellement aux femmes. Parfois source d'une réflexion sur l'hétéronormativité, les utilisateurs de la vasectomie ne semblent cependant pas s'ancrer davantage dans une démarche de décalage par rapport aux normes de sexe.

La démarche des utilisateurs de la contraception temporaire est plus profonde dans le questionnement sur leur corps, leur sexualité et les normes de genre. Cette réflexion s'ancre dans une volonté d'égalité homme-femme qui dépasse le domaine contraceptif. Les utilisateurs de la contraception temporaire ont souvent une démarche militante dans le but d'informer sur la contraception mais surtout pour continuer ce chemin contre les inégalités de sexes.

Si actuellement les hommes ayant une contraception temporaire sont suivis par des médecins généralistes ou des gynécologues, les sage-femmes ont un rôle à jouer dans le suivi et le développement de cette contraception. Formées quasiment exclusivement dans le suivi des contraceptions féminines, les contraceptions proposées lors des consultations de gynécologie réduisent le champ des possibles et continuent d'associer les femmes au travail reproductif, en s'occupant exclusivement de la régulation des naissances. Une meilleure formation des sage-femmes dans le domaine de la contraception masculine pourrait ainsi ouvrir la voie à une prise en charge plus complète et inclusive des besoins en matière de planification familiale.

Il serait instructif d'analyser l'évolution des profils des utilisateurs de la contraception masculine temporaire au fil du temps dès le début de leur parcours. Cette approche permettrait de mieux comprendre comment le port de ces contraceptions influence les rapports sociaux de sexe et jusqu'à quel point ces changements persistent dans la durée.

ANNEXES

Annexe I : Grille d'entretien

Grille d'entretien	
Présentation, données administratives	<ul style="list-style-type: none"> • Age – Nationalité • Niveau d'études • Dernier diplôme obtenu • Métier • Durée du couple • Cohabitation ou non • Engagement ou non (mariage, Pacs...) • Enfant ou non (âge)
Vécu personnel- Bagage contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi avoir choisi la contraception masculine ? • Comment a-t-il connu la CM ? • Contexte du choix (décision progressive ou plutôt spontané ?) • Choix seul ou avec sa conjointe ? • Suivi médical ?
Normes sociales-Egalité des sexes <i>6 modalités de réponses :</i> <i>Toujours moi</i> <i>Le plus souvent moi</i> <i>Autant moi que ma compagne</i> <i>Le plus souvent ma compagne</i> <i>Toujours ma compagne</i> <i>N'est pas concerné</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment pouvez-vous décrire le fonctionnement de votre couple ? • A combien d'heures estimez-vous le temps dédié aux tâches ménagères ? • Le partage des tâches est-il défini (planning, liste) ? Si oui par qui ? <p>Dans quelle mesure dans votre couple, participez-vous aux tâches suivantes : chacune des tâches suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repas • Nettoyage et rangement • Courses • La lessive et le repassage • Choses techniques (chauffage ou réparations) • Tâches administratives <p>Si enfants dans le couple, dans quelles mesures pensez-vous participer à ces tâches :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habiller les enfants ou vérifier qu'ils sont habillés

	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre les enfants au lit ou vérifier qu'ils se couchent • Jouer avec les enfants/ participer à leurs activités de loisirs • Aider les enfants à faire leurs devoirs • Emmener/ aller chercher les enfants à l'école (crèche...) ou à leurs activités • En dehors de la contraception, sentez-vous une différence dans le fonctionnement de votre couple ?
<p>Représentations <i>Est-ce que ces hommes parlent de leur contraception à</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • A quelle fréquence parlez-vous de votre contraception autour de vous ? A qui ? Vous sentez-vous à l'aise ? • Y voyez-vous un intérêt ? • Comment votre entourage vous perçoit maintenant que vous prenez la CM ? • Même question pour les gens en dehors de l'entourage et les professionnels de santé

Annexe II : Synopsis validé



Synopsis Sujet Personnel
Diplôme d'Etat de Sage-Femme
Faculté de médecine et de maïeutique Charles Mérieux
Site Lyon Sud

Etudiant : Pauline Bourgeat
Directeur de recherche si trouvé par l'étudiant : OUI
Nom : Magali Mazuy (synopsis relu par M.Mazuy)
THEME : Contraception masculine
OBJET DE RECHERCHE : Usage par les jeunes hommes de la contraception masculine : une redéfinition du modèle hétéromasculin ?
Mémoire réalisé dans le cadre d'un Master de biologie humaine : Non
INTRODUCTION/CONTEXTE/JUSTIFICATION <p><i>Alors que les contraceptifs féminins se sont multipliés depuis le XXe siècle, les avancées en matière de contraception masculine sont rares. En France, c'est seulement à partir des années 1970 qu'ont eu lieu les premières ébauches d'élaboration d'une contraception masculine grâce aux mouvements féministes, tout d'abord avec la vasectomie à visée contraceptive puis avec la création de l'Ardecom (Association pour la recherche et le développement de la contraception masculine).</i></p> <p><i>Malgré le fait que les hommes se tournent vers ce type de contraception souvent par l'influence d'une femme proche de leur entourage (le plus souvent leur partenaire), cette contraception « renverse » une des dimensions centrales de la norme procréative : la responsabilité contraceptive, largement portée par les femmes. Faire de la contraception une affaire de femmes et d'hommes remet en question les normes sociales et les pratiques. Elle introduit des questionnements relatifs à la virilité (dans ses dimensions relatives à la fertilité comme à la sexualité). Elle interroge les hommes sur leur identité masculine et leur statut social.</i></p> <p><i>Ce mémoire portera sur les représentations et les pratiques des hommes utilisant ou ayant utilisé la contraception masculine. Nous étudierons en particulier dans quelles mesures ces pratiques peuvent transformer/accompagner une mise à distance des normes dominantes dans la santé sexuelle et reproductive et plus largement dans les normes de genre.</i></p> <p><i>Les questions directives de ce mémoire sont les suivantes :</i></p> <p><i>Est-ce que la contraception masculine modifie les normes sociales ? Est-ce que les hommes qui ont ce type de contraception ont un partage des tâches égalitaire ?</i></p> <p><i>Est-ce que ces hommes parlent de leur contraception à leur entourage ? A quelle fréquence et à quelles personnes ? Comment pensent-ils être perçus par la société ?</i></p>
PROBLEMATIQUE :

Comment l'élargissement des pratiques contraceptives aux méthodes masculines transforme-t-il les normes et pratiques des usagers et de leur entourage proche ?

OBJECTIFS

- Objectif principal : Appréhender l'impact de la contraception masculine sur l'hétéronormativité
- Objectif(s) secondaire(s) :
 - Comprendre la perception de la contraception masculine par l'entourage des hommes qui l'utilisent
 - S'interroger sur l'impact de la contraception masculine sur la masculinité des hommes

Aspects éthiques et réglementaires

Réglementaires. –

Recueil de données de santé sexuelles et reproductives et de données sociales sur les personnes enquêtées.

Nous garantirons la confidentialité des données recueillies, l'anonymat. Les entretiens qui seront réalisés seront retranscrits et anonymisés.

Références bibliographiques (10 références minimum)

- 1- Desjeux C. Quand la contraception se décline au masculin : un processus de sensibilisation et d'appropriation sous contrainte. *Basic Clin Androl.* sept 2012;22(3):180-91.
- 2- **Ventola** Cécile, 2017, *Prescrire, proscrire, laisser choisir: Autonomie et droits des usagers des systèmes de santé en France et en Angleterre au prisme des contraceptions masculines*, Thèse de doctorat en Santé publique, option sociologie, France, Université Paris-Saclay.
- 3- Lisa Vernier. La contraception, une affaire d'homme ? Étude quantitative prospective unicentrique au sein de l'Université Catholique de Lille. *Gynécologie et obstétrique.* 2018.
- 4- Serna É. La contraception dite masculine : un enjeu féministe. *Revue du Crieur.* 2 avr 2022;20(1):78-93.
- 5- Soufir JC. Hormonal, chemical and thermal inhibition of spermatogenesis: contribution of French teams to international data with the aim of developing male contraception in France. *Basic Clin Androl.* déc 2017;27(1):1-16.
- 6- La contraception masculine [Internet]. Thoreme.com. Disponible sur: <https://thoreme.com/la-contraception-masculine/>
- 7- Soufir JC, Mieusset R. *La contraception masculine.* Paris: Springer Paris; 2013 [cité 9 oct 2022]. Disponible sur: <http://link.springer.com/10.1007/978-2-8178-0346-3>

- 8- Amouroux M, Mieusset R, Desbriere R, Opinel P, Karsenty G, Paci M, et al. Are men ready to use thermal male contraception? Acceptability in two French populations: New fathers and new providers. PLoS One. 2018;13(5):e0195824.
- 9- La contraception masculine [Internet]. Le planning familial. Disponible sur: <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-loiret-45/la-contraception-masculine-1367>
- 10- Kogan P, Wald M. Male contraception: history and development. Urol Clin North Am. févr 2014;41(1):145-61.
- 11- Mathieu Trachman, « Les vrais hommes et les autres », *La Vie des idées* , 10 juillet 2014. ISSN : 2105-3030
- 12- Celine Gervason. Evaluation des représentations autour de la contraception et identification des déterminants impliqués dans leur construction chez les jeunes hommes en couple. Mémoire qualitatif réalisé au sein de l'Université Lyon Sud. Gynécologie et obstétrique. 2022.
- 13- Bajos N, Ferrand M. La contraception, levier réel ou symbolique de la domination masculine. Sciences Sociales et Santé. 2004;22(3):117-42.
- 14- Brugeilles C, Sebille P. Partage des activités parentales : les inégalités perdurent. Revue des politiques sociales et familiales. 2011;103(1):17-32.
- 15- Dans les couples de salariés, la répartition du travail domestique reste inégale – Données sociales : La société française | Insee [Internet]. [cité 23 mai 2023]. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1371951?sommaire=1372045&q=repartition+des+taches>

Mots clés : *Norme hétéro-procréative - Masculinité(s)- Contraception- Sexualité - Rapports sociaux de sexe*

Annexe III : Présentation des participants

Gaston a 68 ans, c'est le plus âgé de mes témoins. Au cours de sa vie il a d'abord été électricien puis préparateur physique privé, puis actuellement moniteur de parapente, il vit de la vente de ses livres sur ce sujet-là. Il est divorcé, actuellement en couple avec une jeune femme et a un fils de son mariage, dont il n'a pas été proche durant son enfance. Il dit avoir beaucoup évolué sur sa vision de l'égalité homme-femme durant sa vie. Il a eu une vasectomie dont il est très satisfait et il tient à le faire savoir à ses proches.

Paul a 30 ans, il est en couple libre depuis 4 ans avec sa copine avec laquelle il vit. Possédant plusieurs formations dont la dernière sur les effets spéciaux de scène, il travaille actuellement dans le montage de scène. Après avoir étudié les différentes options de contraception masculine dont la vasectomie, il a posé son choix sur les injections intramusculaires de testostérone. Cette contraception, qu'il utilise depuis 16 mois, lui convient même si elle présente des effets secondaires qu'il relativise en les comparant à ceux des femmes sous pilule contraceptive. Il fait partie d'une association qui aide à réduire les risques en matière de santé sexuelle et reproductive chez les jeunes, en distribuant notamment des préservatifs.

Alban, 29 ans, porte l'anneau depuis une petite année. Il est « en relation » avec une femme depuis 1 an. Actuellement il travaille au même endroit que Léo, dans un bar qui a la particularité d'avoir une hiérarchie horizontale. Ceci lui permet d'être polyvalent au sein de son équipe. Militant pour beaucoup de causes, notamment l'écologie, il a fait des études de genre qui lui ont permis, entre autres, de le faire réfléchir sur lui-même et de se contracepter via l'anneau. Durant l'entretien, il dit comprendre les enjeux cachés de la contraception masculine. Il fait partie du collectif lyonnais « Olégones » et au-delà de la volonté de répandre la contraception masculine, il dit avoir une volonté de renverser le patriarcat.

Arsène, 34 ans est mon témoignage le plus court que j'ai obtenu, il durera 18 minutes. Il a un brevet de chef mécanicien ce qui lui permet d'être officier mécanicien dans la marine marchande. Il est marié, a deux enfants et son métier l'oblige à passer la moitié du temps en mer. Il a eu une vasectomie car sa femme ne supportait plus la contraception. Après un délai de réflexion de 3 mois environ, il

entame les démarches et se fait vasectomiser il y a environ 4 mois. Il semble assez surpris que je lui pose autant de questions et m'avoue qu'il parle peu de sa vasectomie.

Victor, 30 ans, vit à Toulouse. Il a fait une licence en arts du spectacle, option cinéma mais souhaite reprendre des études de psychologie. Il est actuellement en dépression et vit de l'allocation adulte handicapé. Il porte depuis 6 ans le slip toulousain conçu par le docteur Mieusset en étant en couple au début puis célibataire actuellement. Pour lui-même, c'est important d'être capable de garder cette contraception au quotidien malgré sa dépression et il est très fier de ça. Il aime en parler autour de lui car il voit le slip comme la meilleure contraception qui puisse exister.

Léo, 28 ans, est en couple depuis 6 ans avec sa copine avec qui il cohabite. Il a fait un master en marketing et communication digitale et travaille en tant que coopérateur polyvalent dans un bar. Tout d'abord pour répondre aux problématiques de contraception de sa copine et puis en parlant avec son colocataire qui avait l'anneau, sa démarche vers la contraception masculine a aussi été inscrite dans une démarche d'égalité. Il se renseigne de plus en plus sur les combats vers une égalité des genres et en parallèle a monté une association lyonnaise «Olégones» pour diffuser la contraception masculine.

Yann, 28 ans, porte l'anneau. Il a un master en FLE (Français Langue Etrangère) et est actuellement formateur de FLE auprès de public non francophone dans une association. En couple depuis 5 ans, il découvre la contraception un peu par hasard en tombant sur une vidéo sur les réseaux sociaux. Il fait le choix de l'anneau pour répondre aux problèmes de contraception de sa conjointe. Au début plutôt discret sur sa contraception, il en parle de plus en plus et s'est engagé dans un collectif sur la contraception masculine à Tours appelé « Les Remontées ».

Antoine a 40 ans, est le père de deux enfants et vit avec sa femme qui est également mère de deux enfants de son côté. Il a un BEP à niveau bac pro en maintenance audio-visuelle. Il est, à la fois, homme de ménage et magnétiseur et a choisi la vasectomie après les 3 IVG de sa femme. Quand il a eu l'idée de la vasectomie, il a immédiatement commencé les démarches. Cette opération, qu'il a eu

il y a un an, il en est très satisfait et n'hésite pas à aborder le sujet quand les questions viennent. Son témoignage, il le livre principalement aux personnes de sa génération.

Cyril, 27 ans, a fait un bac+3 dans l'éducation à l'environnement. Il est guide dans un parc naturel régional. Il est en couple depuis 6 mois et porte l'anneau Andro-switch depuis 2 ans. Son cheminement vers la contraception a pris plusieurs années au cours desquelles il s'est beaucoup interrogé sur lui-même. Il en est satisfait et n'hésite pas à en parler aux personnes autour de lui, même s'il dit avoir conscience de bousculer les normes de genre. Il fait partie d'une association inclusive intitulée « Aux Adelphe » dans laquelle il a l'occasion de discuter de sa sexualité.

Gaspard, 42 ans, est divorcé de la mère de son fils et est aujourd'hui célibataire. Actuellement informaticien, il a fait un master en science du management dans les systèmes informatiques. Il est investi dans plusieurs démarches de dons et c'est au CECOS (Centre d'étude et de conservation des œufs et des spermatozoïdes humains) qu'il entend parler de la vasectomie. Après s'être renseigné sur les différents types de contraception masculine, il fait une vasectomie, il y a 4 ans, dans le but de soulager sa compagne qui ne supportait plus les effets secondaires de la pilule. Sans être militant, il dit ressentir l'influence du patriarcat dans la répartition de la charge contraceptive.

Tom, 22 ans, est actuellement étudiant ingénieur. Il a fait le choix de l'anneau depuis un an car sa copine tolère mal la pilule. Il se renseigne sur la contraception masculine, en particulier l'anneau. Pour opter pour cette contraception, il a fait de nombreuses recherches et lu les études scientifiques pour l'aider à faire ce choix. Bien qu'il ressente l'anneau comme une charge mentale, il dit avoir trouvé en cet objet, une contraception optimale pour son couple actuellement.

**Annexe IV : Message publié sur Facebook pour chercher des participants,
été 2023**

[Participation entretiens pour un mémoire]

Bonjour

Je fais mon mémoire de sage-femme sur la contraception masculine.

Ce mémoire, plutôt sociologique, vise à comprendre qui sont les hommes qui choisissent ce type de contraception.

Je suis donc à la recherche d'utilisateurs d'une contraception masculine (temporaire ou définitive) qui auraient la gentillesse de faire un entretien avec moi.

Un entretien dure environ 2 heures, il peut être fait en visio sans problème et évidemment en fonction de vos disponibilités !

Je vous remercie d'avance pour l'attention que vous porterez à mon message !

Passez une belle journée !

Annexe V : Affiche du collectif lyonnais Olégones pour la contraception testiculaire

olégones
Un collectif lyonnais

**ATELIERS
Contraception
testiculaire**

Curieux.se ?
Viens nous rencontrer !

✉ contraceptiontesticulairelyon@gmail.com
@ole_gones

*Couture de Jockstraps
Fabrication d'anneaux
Soirées thématiques*

Retrouve nous tous les 1^{er} lundis du mois au Bieristan à Villeurbanne
Pensez à nous contacter en amont des ateliers pour que l'on prévole le matériel nécessaire

Annexe VI : Photo d'un utilisateur de l'anneau contraceptif Andro-switch, vendu sur le site Thoreme



Annexe VII : Photo d'un utilisateur du « remonte-couille » Toulousain, créée par le Dr Mieusset



ET POUR LES HOMMES ?

La contraception masculine repose actuellement sur deux méthodes : les préservatifs et la vasectomie (ou stérilisation masculine). Des recherches sont en cours pour développer de nouvelles méthodes contraceptives masculines.

Parmi elles :

- **Les méthodes non hormonales ou méthodes thermiques** (slip chauffant, anneau thermique) qui permettraient un effondrement du nombre de spermatozoïdes produits. Ces méthodes ne sont pas reconnues par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ;
- **Les méthodes hormonales sous forme de gel, d'injections ou de pilule**
Ces méthodes sont encore à l'état de recherche. Des essais ont lieu, mais elles ne sont pas, pour le moment, déployées en France.

Bibliographie

- (1) Amouroux, M., Mieuxset, R., Desbriere, R., Opinel, P., Karsenty, G., Paci, M., Fernandes, S., Courbiere, B., & Perrin, J. (2018). Are men ready to use thermal male contraception? Acceptability in two French populations: New fathers and new providers. *PloS One*, 13(5), e0195824. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195824>
- (2) André, J. (2013). *La domination masculine* (p. 27-29). Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/la-sexualite-masculine--9782130619451-p-27.htm>
- (3) *Anneau Andro-Switch—Thoreme.com*. (2022, avril 2). <https://thoreme.com/anneau-andro-switch/>
- (4) Bajos, N., & Ferrand, M. (2004). La contraception, levier réel ou symbolique de la domination masculine. *Sciences Sociales et Santé*, 22(3), 117-142. <https://doi.org/10.3406/sosan.2004.1630>
- (5) Berthonnet, I., & Clos, C. (2019). Intégrer la division sexuelle du travail au rapport social de travail. Pistes pour l'analyse régulationniste. *Revue de la régulation. Capitalisme, institutions, pouvoirs*, 25, Article 25. <https://doi.org/10.4000/regulation.14506>
- (6) Bouffartigue, P. (2014). Vers une meilleure visibilité des effets de la domination de sexe ? *Raison présente*, 190(2), 7-17. <https://doi.org/10.3917/rpre.190.0007>
- (7) Bourdieu, P. (1990). La domination masculine. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 84(1), 2-31. <https://doi.org/10.3406/arss.1990.2947>
- (8) Brugeilles, C., & Sebille, P. (2011). Partage des activités parentales : Les inégalités perdurent. *Revue des politiques sociales et familiales*, 103(1), 17-32. <https://doi.org/10.3406/caf.2011.2573>

- (9) *Où en est la pilule contraceptive masculine en 2022 ?* (s. d.). Brut. Consulté 26 avril 2024, à l'adresse <https://brut.media/fr/health/ou-en-est-la-pilule-contraceptive-masculine-en-2022--bd7faa88-baf3-400f-8b00-567214b22e20>
- (10) Champagne, C., Pailhé, A., & Solaz, A. (2015). Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : Quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? *Economie et statistique*, 478(1), 209-242. <https://doi.org/10.3406/estat.2015.10563>
- (11) *Contraception masculine : Au tour des hommes - Les Couilles sur la table - Binge Audio*. (s. d.). Contraception masculine : au tour des hommes - Les Couilles sur la table - Binge Audio. Consulté 14 avril 2024, à l'adresse <https://www.binge.audio/podcast/les-couilles-sur-la-table/contraception-masculine-au-tour-des-hommes>
- (12) *Dans les couples de salariés, la répartition du travail domestique reste inégale – Données sociales : La société française | Insee*. (s. d.). Consulté 23 mai 2023, à l'adresse <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1371951?sommaire=1372045&q=repartition+des+taches>
- (13) Décret n°69-104 du 3 février 1969 portant règlement d'administration publique pour l'application des articles 2, 3 et 5 de la loi n° 67-1176 du 28 décembre 1967, 69-104 (1969).
- (14) Desjeux, C. (2009). Histoire et actualité des représentations et pratiques de contraception masculine. *Autrepart*, 52(4), 49-63. <https://doi.org/10.3917/autr.052.0049>
- (15) Desjeux, C. (2010). Histoire de la contraception masculine [L'expérience de l'Association pour la recherche et le développement de la contraception masculine (1979-1986)]. *Revue des politiques sociales et familiales*, 100(1), 110-114. <https://doi.org/10.3406/caf.2010.2532>
- (16) Devreux, A.-M. (2005). Des hommes dans la famille. Catégories de pensée et pratiques réelles. *Actuel Marx*, 37(1), 55-69. <https://doi.org/10.3917/amx.037.0055>

- (17) Dunezat, X. (2016). La sociologie des rapports sociaux de sexe : Une lecture féministe et matérialiste des rapports hommes/femmes. *Cahiers du Genre, HS 4(3)*, 175-198. <https://doi.org/10.3917/cdge.hs04.0175>
- (18) Gaudron, J.-P. (2020). Introduction : Genre, rapports sociaux de sexe et orientation. *L'orientation scolaire et professionnelle, 49/2*, Article 49/2. <https://doi.org/10.4000/osp.11912>
- (19) Jackson, S. (2015). Genre, sexualité et hétérosexualité : La complexité (et les limites) de l'hétéronormativité (C. Delphy, Trad.). *Nouvelles Questions Féministes, 34(2)*, 64-81. <https://doi.org/10.3917/nqf.342.0064>
- (20) Joubert, S., Tcherdukian, J., Mieusset, R., & Perrin, J. (s. d.). Thermal male contraception : A study of users' motivation, experience, and satisfaction. *Andrology, n/a(n/a)*. <https://doi.org/10.1111/andr.13264>
- (21) Kalampalikis, N., & Buschini, F. (2007). La contraception masculine médicalisée : Enjeux psychosociaux et craintes imaginaires. *Nouvelle revue de psychosociologie, 4(2)*, 89-104. <https://doi.org/10.3917/nrp.004.0089>
- (22) Kergoat, D. (2001). Division sexuelle du travail et rapports sociaux de sexe. In J. Bissilliat & C. Verschuur (Éds.), *Genre et économie : Un premier éclairage* (p. 78-88). Graduate Institute Publications. <https://doi.org/10.4000/books.iheid.5419>
- (23) Kogan, P., & Wald, M. (2014). Male contraception : History and development. *The Urologic Clinics of North America, 41(1)*, 145-161. <https://doi.org/10.1016/j.ucl.2013.08.012>
- (24) La contraception masculine. (s. d.). *Thoreme.com*. Consulté 9 octobre 2022, à l'adresse <https://thoreme.com/la-contraception-masculine/>
- (25) La stérilisation. (2013). *Spirale, 68(4)*, 178-182. <https://doi.org/10.3917/spi.068.0178>

- (26) Le Guen, M., Rouzaud-Cornabas, M., & Ventola, C. (2021). Les hommes face à la contraception : Entre norme contraceptive genrée et processus de distinction. *Cahiers du Genre*, 70(1), 157-184. <https://doi.org/10.3917/cdge.070.0157>
- (27) Levy, M.-F. (2002). Le Mouvement français pour le planning familial et les jeunes. *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*, 75(3), 75-84. <https://doi.org/10.3917/ving.075.0075>
- (28) LOI n° 2001-588 du 4 juillet 2001 relative à l'interruption volontaire de grossesse et à la contraception (1), 2001-588 (2001).
- (29) *Méthode hormonale* |. (s. d.). Consulté 9 octobre 2022, à l'adresse <https://www.contraceptionmasculine.fr/la-methode-hormonale/>
- (30) Mimoun, S., & Chaussin, E. (1999). Chapitre 7—L'homme et la maladie. In *L'univers masculin* (p. 141-148). Le Seuil. <https://www.cairn.info/l-univers-masculin--9782020361408-p-141.htm>
- (31) Omer-Houseaux, F. (2008). Le genre, une notion féconde pour les sciences sociales. *Idées économiques et sociales*, 153(3), 4-5. <https://doi.org/10.3917/idee.153.0004>
- (32) Oudshoorn, N., Akrich, M., & Le Doaré, H. (1999). Contraception masculine et querelles de genre. *Les Cahiers du Genre*, 25(1), 139-166. <https://doi.org/10.3406/genre.1999.1093>
- (33) Penin, N. (2012). Des rapports sociaux de sexe à la domination masculine. In *Les Sports à risque : Sociologie du risque, de l'engagement et du genre* (p. 289-322). Artois Presses Université. <https://doi.org/10.4000/books.apu.8161>
- (34) Rivoal, H. (2017a). Virilité ou masculinité ? L'usage des concepts et leur portée théorique dans les analyses scientifiques des mondes masculins. *Travailler*, 38(2), 141-159. <https://doi.org/10.3917/trav.038.0141>

- (35) Roux, A., Rouzaud-Cornabas, M., Fonquerne, L., Thomé, C., & Ventola, C. (2017). Cinquante ans de contraception légale en France : Diffusion, médicalisation, féminisation. *Population & Sociétés*, 549(10), 1-4. <https://doi.org/10.3917/popsoc.549.0001>
- (36) Serna, É. (2022). La contraception dite masculine : Un enjeu féministe. *Revue du Crieur*, 20(1), 78-93.
- (37) Soufir, J.-C. (2017). Hormonal, chemical and thermal inhibition of spermatogenesis : Contribution of French teams to international data with the aim of developing male contraception in France. *Basic and Clinical Andrology*, 27(1), Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12610-016-0047-2>
- (38) Soufir, J.-C., & Mieusset, R. (2013). *La contraception masculine*. Springer Paris. <https://doi.org/10.1007/978-2-8178-0346-3>
- (39) *Sur le terrain des tâches domestiques l'homme est remplaçant* Le blog de l'Insee. (2023, février 14). <https://blog.insee.fr/sur-les-taches-domestiques-l-homme-est-remplaçant/>
- (40) Stambolis-Ruhstorfer, M., & Gross, M. (2021). Qui lave le linge sale de la famille ? Les couples hétéroparentaux et homoparentaux face au travail domestique. *Travail, genre et sociétés*, 46(2), 75-95. <https://doi.org/10.3917/tgs.046.0075>
- (41) Stratonovitch, C. (2009). Genre et médecine. *Chimères*, 69(1), 135-147. <https://doi.org/10.3917/chime.069.0135>
- (42) Thomé, C. (2016). D'un objet d'hommes à une responsabilité de femmes. Entre sexualité, santé et genre, analyser la métamorphose du préservatif masculin. *Sociétés contemporaines*, 104(4), 67-94. <https://doi.org/10.3917/soco.104.0067>
- (43) Thomé, C., & Rouzaud-Cornabas, M. (2017). Comment ne pas faire d'enfants ? *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 48-2, Article 48-2. <https://doi.org/10.4000/rsa.2083>

- (44) Vasconcellos, D. (2003). Devenir père : crise identitaire. Recherche-pilote. *Devenir*, 15(2), 191-209. <https://doi.org/10.3917/dev.032.0191>
- (45) *Vasectomie* |. (s. d.). Consulté 22 février 2024, à l'adresse <https://www.contraception-masculine.fr/vasectomie/>
- (46) Bru, C. (2020, février 24). Vidéo : *La contraception masculine, ça existe et c'est complètement naturel*. Konbini - Musique, cinéma, sport, food, news : le meilleur de la pop culture. <https://www.konbini.com/news/video-la-contraception-masculine-ca-existe-et-cest-completement-naturel/>
- (47) Ventola, C. (2014). Prescrire un contraceptif : Le rôle de l'institution médicale dans la construction de catégories sexuées. *Genre, sexualité & société*, 12, Article 12. <https://doi.org/10.4000/gss.3215>
- (48) Ventola, C. (2016). Le genre de la contraception : Représentations et pratiques des prescripteurs en France et en Angleterre. *Cahiers du Genre*, 60(1), 101-122. <https://doi.org/10.3917/cdge.060.0101>
- (49) Viveros Vigoya, M. (2001). 1. Stérilisation masculine et rapports de genre. Une étude de cas en Colombie. In *Femmes et hommes dans le champ de la santé* (p. 229-253). Presses de l'EHESP. <https://doi.org/10.3917/ehesp.aiach.2001.01.0229>

Table des matières

Introduction.....	9
Contexte	13
Les « nouvelles » méthodes de contraception	14
Matériel et méthodes.....	17
Résultats et discussions.....	23
Partie I : Les normes de genre dans la contraception masculine : des usagers volontaires et une médecine entre réservée.....	23
Partie II : Une remise en question des rapports sociaux de sexes par les utilisateurs.....	35
Conclusion	43
ANNEXES	45
Annexe I : Grille d’entretien	45
Annexe II : Synopsis validé	47
Annexe III : Présentation des participants	50
Annexe IV : Message publié sur Facebook pour chercher des participants, été 2023.....	53
Annexe V : Affiche du collectif lyonnais Olégones pour la contraception testiculaire	54
Annexe VI : Photo d’un utilisateur de l’anneau contraceptif Andro-switch, vendu sur le site Thoreme.....	55
Annexe VII : Photo d’un utilisateur du « remonte-couille » Toulousain, créée par le Dr Mieusset	55
Annexe VIII : Nouvelle brochure « Question Contraception » par Santé Publique France en avril 2024	56
Bibliographie	57

Auteur : Bourgeat Pauline	Diplôme d'Etat de sage-femme
Titre : Usage par les jeunes hommes de la contraception masculine : une redéfinition de la norme contraceptive hétéromasculine ?	
<p>Résumé :</p> <p><i>Introduction.</i> – En France, la contraception masculine demeure peu répandue, ce qui place une charge contraceptive presque exclusivement sur les femmes. Il est pertinent d'examiner comment l'utilisation de la contraception masculine pourrait influencer les normes de genre.</p> <p><i>Objectif.</i> - Montrer comment l'usage de la contraception masculine questionne les rapports sociaux de sexe.</p> <p><i>Méthode.</i> - : Etude qualitative réalisée grâce à 11 entretiens semi-directifs qui ont eu lieu entre mi-mai et mi-septembre 2023, parmi lesquels quatre personnes ont eu une vasectomie, cinq portent l'anneau contraceptif Andro-switch, un utilise les injections hormonales et un dernier porte le « remonte-couilles » Toulousain.</p> <p><i>Résultats.</i>- Le développement de la contraception masculine est entravé par les normes de genre qu'elle bouscule, véhiculée par la société, les médias et la médecine. Les utilisateurs ont des profils différents en fonction de la contraception utilisée et renversent plus ou moins la norme reproductive et au-delà, les normes de genre.</p> <p><i>Conclusion.</i> - Selon la méthode contraceptive choisie, la décision de se contracepter entraîne chez les utilisateurs une redéfinition des normes reproductives, mais également des rapports sociaux de sexe de manière plus générale.</p>	
Mots clés : Contraception - Rapports sociaux de sexe - Norme reproductive	

Title: Use of Male Contraception by Young Men: A Redefinition of Heteromale Contraceptive Norm?
<p>Abstract :</p> <p><i>Introduction.</i>- In France, male contraception remains uncommon, placing contraceptive responsibility almost exclusively on women. It is relevant to examine how the use of male contraception could influence gender norms.</p> <p><i>Objective.</i>- To demonstrate how the use of male contraception challenges gendered social relations.</p> <p><i>Methods.</i>- Qualitative study conducted through 11 semi-structured interviews conducted between mid-May and mid-September 2023. Among the participants, four had undergone vasectomy, five were using the Andro-switch contraceptive ring, one was using hormonal injections, and one was using the Toulouse "remonte-couilles".</p> <p><i>Results & Discussion.</i>- The development of male contraception is hindered by the gender norms it disrupts, perpetuated by society, the media, and medicine. Users have different profiles depending on the contraception used and overturn reproductive norms to varying degrees, as well as gender norms.</p> <p><i>Conclusion.</i>- Depending on the contraceptive method chosen, the decision to contracept can lead users to redefine reproductive norms, as well as broader gender social relations.</p>
Keywords : Contraception - Gender Social Relations - Reproductive Norm



Université Claude Bernard– Lyon 1

UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

USAGE DE LA CONTRACEPTION MASCULINE : VERS UNE REDEFINITION DE LA NORME CONTRACEPTIVE HETEROMASCULINE

Pauline Bourgeat

Mémoire de

DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

VERBATIMS

Sous la direction de Magali MAZUY

Présenté et soutenu publiquement le 07/06/2024

Composition du Jury :

Mazuy Magali, Directrice de mémoire, Démographe et Sociologue à l'Institut National d'Etudes Démographiques

Moulinier, Marie-Cécile, Présidente du jury, Sage-femme et Docteur en psychologie clinique

Azcue Mathieu, Référent pédagogique, Sage-femme enseignant à l'UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud

Table des matières

1. Entretien N°1, le 27/05/2023, Tom, anneau contraceptif	3
2. Entretien N°2, 4/07/2023, Gaspard, vasectomie.....	26
3. Entretien N°3, 07/07/2023, Cyril, anneau contraceptif	44
4. Entretien N°4, 02/08/2023, Antoine, vasectomie	71
5. Entretien N°5, 03/08/2023, Yanis, anneau contraceptif.....	79
6. Entretien N°6, 08/08/2023, Léo, anneau contraceptif	92
7. Entretien N°7, 12/08/2023, Victor, slip thermique	108
8. Entretien N°8, 11/09/2023, Arsène, vasectomie	121
9. Entretien N°9, 18/09/2023, Alban, anneau contraceptif	127
10. Entretien N°10, 27/09/2023, Paul, injections hormonales.....	142
11. Entretien N°11, 30/09/2023, Gaston, vasectomie.....	159

1. Entretien N°1, le 27/05/2023, Tom, anneau contraceptif

- Est-ce que tu peux te présenter juste en une phrase ?

- T**, J'ai 22 ans, je suis français, je suis en étude d'ingénieur à Toulouse et voilà, en ce moment, je suis en stage, je suis en 2e année.

-En 2e année donc, quel est le dernier diplôme que t'as eu ?

-J'ai un Bachelor. Un master en science et là je suis pour avoir mon master l'année prochaine du coup pardon. Là je suis en année de césure mais du coup en soit, il me reste un an d'études.

- Et du coup le métier que t'auras plus tard ça sera ?

-Ingénieur. Après en quoi c'est vaste ... Donc moi je me tourne plus vers des industries ou de la mécanique, et moi je suis dans une école qui est spécialisée en aérospatiale, Supaero

- ça marche et du coup t'es en couple depuis combien de temps ?

-Depuis 4 an... depuis 4 ans.

- Est ce que t'es une cohabitation avec elle ou pas ?

-Oui, depuis quelques temps, depuis 3 mois.

-Est-ce que vous avez d'autres engagements ? Genre pacs et tout ?

-Non

-Pas d'enfant ?

-Non

-OK ! Et du coup, est-ce que tu peux me dire un peu pourquoi t'as choisi la contraception masculine ? Tout le déroulé.

-Alors au début, comme la plupart du temps, je pense que c'était ben... ma copine, qui s'occupait donc de la contraception, donc qui prenait la pilule. Enfin, dans les premiers instants, c'était préservatifs, mais c'est vite passé à la pilule et du coup, c'est elle qui prenait la pilule et elle a

commencé à avoir pas mal d'effets secondaires. Euh... aussi une baisse de la libido beaucoup ça. Ben ça avait en effet sur notre couple moi et elle, surtout elle aussi enfin les 2 ... les 2... elle aussi elle avait d'autres secondaires, enfin elle prenait du poids. Voilà donc moi c'est des trucs, je voyais un peu moins parce que... enfin c'est pas que je me rends pas compte que ça mais ça touche pas moi directement. Du coup je peux pas trop... enfin j'ai pas trop de ressentis là-dessus quoi, mais elle se plaignait de ça et du coup c'est comme ça que j'ai... Non c'est pas, c'est pas vraiment là que je cherche des initiatives, pardon c'est plutôt que en entendant ça et en regardant, en m'informant, en fait, sur Internet via une vidéo de Brut sur la contraception masculine. Ah ben ça, ça existe et du coup ça fait un peu la connexion. Et donc c'est là que j'ai commencé à... bah rechercher comment ça fonctionnait tout ça, voilà. Est-ce que je parle aussi de comment est-ce que j'en suis arrivé à l'utiliser ou pas ?

-Vas-y !

-Ok ! Alors du coup je pense que cette période de réflexion quand même, elle a pris bien un an !

Parce que c'est quand même quelque chose qui n'est pas forcément mis en avant par la médecine aujourd'hui je trouve. Donc voilà... surtout l'anneau. Il y a eu, il y a enfin... par exemple, je sais, y a pas longtemps, ça a été interdit donc à l'époque c'était un flou. Enfin, je trouve que c'était à réfléchir, donc j'ai regardé énormément de choses. Je suis allé regarder des études, savoir si c'était dangereux, réversible tout ça... Donc après je suis allé voir un planning familial pour à Miribel pour qu'on se renseigne donc en fait on était déjà allés là-bas pour des problèmes autres et du coup, on s'est dit qu'on va aller là-bas, on va demander. J'ai demandé à une sage-femme qui savait pas du tout, je pense, répondre après, elle a demandé du coup à la gynéco qui a dit que, en gros, j'allais devenir stérile. Enfin voilà donc elle m'a vraiment dit qu'elle pensait que c'était vraiment une mauvaise idée, que j'étais jeune, que ça pouvait sûrement avoir des conséquences irréversibles. Ce que je comprends parce que aussi la médecine, quand on sort des sentiers battus... Bah il peut se passer des choses et si elle me prescrit quelque chose et qu'il m'arrive quelque chose à moi, bah c'est sa responsabilité aussi. Je comprends qu'elle n'ait pas voulu. Après je pense que sa réaction était un peu extrême parce que je pense qu'elle n'y connaissait pas grand-chose et qu'elle a juste eu une réaction de défense. Enfin, dans le sens où elle a dit « Non ça n'existe pas, ce n'est pas recommandé ». Donc je ne

sais pas voilà et donc là ça m'a fait peur. Pendant un an je n'ai rien fait parce que ça m'a complètement calmé enfin.

-Tu voulais qu'elle te prescrive quelque chose ?

-Non, bah en fait, je voulais avoir plutôt son avis, je ne voulais pas qu'elle me prescrive quelque chose. Je voulais avoir son avis. Je voulais demander : « bah est ce que je peux avoir un accompagnement ? » Et oui enfin je voulais qu'elle me prescrive des spermogrammes aussi d'abord pour vérifier que tout allait bien et pour accompagner enfin une marque pour être sûr d'être contracepté ou ce genre de choses... Et ce que du coup, elle n'a pas voulu faire. Enfin après j'ai même regardé à l'époque pour payer moi-même les spermogrammes, combien ça coûtait, qu'est-ce que c'était... Voilà finalement, enfin du coup y a un an qui s'est passé où en fait, après ça nous avait vraiment refroidis avec ma copine. A tous ces rendez-vous, j'y étais allé avec elle, chez la Gynéco, tout ça... Et du coup, j'ai fini par en parler à mon médecin généraliste, qui, lui, était un peu enfin... elle ... était un peu plus... Comment dire ? En fait, elle connaissait pas du tout et donc elle a...donc j'ai donné le site tout ça, je lui ai expliqué toute ma démarche, que j'en pensais. Et en fait, elle a appelé l'infirmier, qui, au début, ne m'a pas répondu. Mais elle était pas du tout contre. Elle a dit « bah écoutez, on verra mais je préfère que tu demandes un urologue en fait ». Donc elle pensait plutôt me rediriger vers un urologue qui lui saura plus m'accompagner parce qu'elle ne savait même faire une... par exemple une palpation, pour être sûre que tout allait bien et d'être capable de voir si il y a pas de souci. Et du coup, elle a appelé Maxime donc la personne s'occupe de ça, qui lui l'a redirigé vers un urologue avec qui il avait déjà eu des contacts à Lyon, qui est le docteur Cuzin. Et donc là, ma médecin généraliste m'a fait une ordonnance pour le docteur Cuzin. Donc premier examen, premier spermogramme... pas de souci et du coup ban j'étais parti là pour un an. Après elle m'a quand même mis des conditions en plus, elle, c'était un peu plus restrictif. Des mesures un peu plus restrictives pendant un an, plus que sur le site de Maxime, le site de l'andrositch. Elle préférait que je sois vraiment en dessous, en dessous du seuil de contraception, donc à zero spermatozoïde et que je m'arrête dans un an et qu'on voit si je n'avais pas de soucis. Là j'avais fait le premier rendez-vous, je n'étais même pas obligé de continuer, enfin je veux

dire, je n'ai aucune obligation, j'y pensais tout le temps... voilà... et le fait qu'elle, elle me rajoute en plus des limites, ça m'a rassuré aussi.

Et donc après je suis parti, j'ai acheté 2 anneaux. Au début j'en avais acheté un, un peu plus grand, après j'ai acheté un autre parce que pour faire du sport ou autre, c'était plus agréable... Enfin il tombait moins, on va dire, que le plus grand et du coup, après je suis tombé au bout de 3 mois à 0 spermatozoïde par millilitres, et donc, bah... j'étais contracepté. Et après c'était parti.

J'ai arrêté là, à la Toussaint pour vérifier que tout allait bien comme ça devrait.

-Ok, et du coup t'es toujours parti sur l'anneau ?

-Ouais, j'avais regardé les autres types de contraceptions, mais c'est elle qui me paraissait le plus accessible, je ne sais pas trop pourquoi, mais j'avais vraiment l'impression que les histoires de pilule ou d'injections, c'était assez expérimentale. L'anneau me paraissait vraiment comme quelque chose de naturel, dans le sens où il n'y a pas de produits chimiques. Enfin, on cherchait justement à pas se tourner vers des produits chimiques et je trouvais ça un peu bizarre de le faire pour moi. Enfin... c'était pas que j'étais contre, c'est juste que tant qu'à faire si je pouvais trouver quelque chose qui marche de façon mécanique, bah c'était tant mieux et en plus j'ai appris... enfin ouais, je sais pas, ça me paraissait vraiment comme quelque chose de naturel on va dire, donc c'est peut-être pour ça que je me suis plus tourné vers l'anneau.

-D'accord, ça marche. Du coup donc, tu l'as connu sur une vidéo de brute, en quelle année à peu près ?

-C'était interview brut. Du coup, ça devait être en première année de Prépa, donc ça devait être en 2019.

-Quand t'as vu la vidéo, ça t'as tilté tout de suite, où ça a été plutôt un cheminement long ?

-Ouais, ça a été plutôt un cheminement. C'est-à-dire que en fait, ça a fait tilté dans le sens où j'ai compris que c'est ce qu'il fallait que je fasse, dans le sens où bah, elle pouvait pas continuer comme ça, c'était pas viable. Enfin c'est enfin c'est viable mais je veux dire, c'est pas agréable quoi, et c'est pas comme ça que je voyais mon rapport à la sexualité. Enfin c'est à dire que si c'est pour se bousiller à côté ou autre ça ne sert à rien quoi. Et en fait, après mes recherches, enfin, je suis quelqu'un d'assez raisonné dans le sens où je fais des études scientifiques, que j'ai toujours été, très très curieux voilà. Et de comprendre,

comment est-ce que ça fonctionnait et donc comme c'était quelque chose qui n'était pas hyper documenté dans le sens enfin c'est vraiment vieux comme concept mais c'est plutôt que les médecins qui en fait l'apprennent pas vraiment. Et du coup, les informations ne sont pas hyper accessibles, sont pas... en en tout cas... c'est pas le site du gouvernement qui va te ramener sur une page avec une thèse sur le sujet ou quoi. Donc faut quand même aller chercher un petit peu les informations. Et plus j'ai cherché des informations, plus je me suis rassuré et j'ai compris que ça pouvait être quelque chose de d'acceptable et de viable quoi. Enfin ouais, ça a toujours été pour moi le truc le plus simple.

-D'accord. Est-ce que ça te rassure par exemple, le fait que tu puisses l'enlever comme ça d'un coup, est-ce que c'est un truc qui a joué pour toi, ou pas du tout ?

-En fait, je pense pas comme c'est quelque chose qui a d'inertie enfin, dans le sens où si tu mets juste un jour, bah ça marche pas. Il faut attendre 3 mois, ce qui me stresse plus, c'est justement l'impact au fur et à mesure que ça va avoir sur mon corps et après le fait que je puisse l'enlever direct, je pense que ça me rassure plus que quelque chose qui serait réversible. Mais après je ne pense pas que ça me rassure plus que le fait d'arrêter de prendre une pilule enfin, de décider comme ça d'arrêter la pilule.

-Ok ! Et ta copine en tout ça ?

-Alors, elle a toujours été... enfin, c'est pas vraiment qu'elle a toujours été pour, c'est juste qu'elle me ...ni elle me pressait pour... comment dire... elle, elle m'a jamais dit « il faut que tu prennes l'anneau machin », elle m'a toujours dit « je pense que c'est une bonne idée. Si t'as envie de te lancer, moi ça me ferait plaisir parce que bah ça permettrait que j'arrête de prendre la pilule ou qu'on mette plus de préservatif ou voilà ». Voilà donc, elle m'a toujours accompagné à mes rendez-vous, mes premiers spermogrammes, elle était là, chez le gynéco, elle était là, chez la généraliste aussi, elle était là. Mais sinon, elle a été contente. Enfin plutôt contente et au début, elle a été un peu stressée. Parce que, en fait, c'était ma responsabilité de la contraception, le fait que ça soit plus sous son contrôle, ça la stressait aussi au début, parce que bah si c'est moi qui fais une erreur, c'est pour nous deux. Moi, ça m'a jamais stressé la pilule. Elle est carrée et du coup qu'elle a jamais oublié et je pouvais la comprendre que comme moi, là, typiquement un jour sur 3, j'oublie mes clés. Et qu'elle soit stressée parce que c'est moi qui m'occupe de ça...

Le fait est que je n'ai jamais oublié de mettre l'anneau. Mais voilà, au début, je pense que ça l'a stressé. Mais maintenant quand elle a vu en fait que j'étais assidue, sérieux à propos de ça...

-D'accord, elle te manifestait comment qu'elle était stressée ?

-Elle me le disait. Elle me le disait en fait, et même des fois même, je voyais, elle me disait « Est-ce que tu l'as bien mis ? ». Enfin, au début elle m'envoyait des messages, pas tous les jours, mais je veux dire, voilà qui posait la questions Ouais, c'est plus, c'est plus qu'elle me le disait. Enfin un peu avant ou après les rapports, c'est parce que c'est là où on y pense forcément, c'est là qu'elle me le disait

-Et du coup, elle a été rassurée à partir de quand à peu près ?

-Je pense que ça, au bout de 4-5 mois, 4 mois. Ah bah on va dire après que j'ai eu mon premier résultat parce qu'avant on peut pas enfin, on est obligé de mettre des préservatifs afin d'avoir une autre contraception. En tout cas on va dire, il a fallu bien de un ou 2 mois pour qu'en fait elle, juste elle, se rende compte que effectivement je le mettais tout le temps quoi enfin que y avait pas de souci et que je lui en parlais souvent parce que au début, enfin, il y a des choses à adapter.

Je veux dire, quand je fais du sport par exemple, bah je dis « Ah bah faut un nouveau, plus petit, parce que ça tombe ». Et en fait ça, je pense que ça l'a rassuré dans le sens de dire « Ah bah oui, il prend le truc au sérieux, il le met bien tout le temps ».

Enfin voilà. Je pense que ouais au bout d'un ou 2 mois après le spermogramme donc ouais ça fait 4-5 mois.

-Et actuellement du coup, niveau contraception ?

-Là, j'ai arrêté, du coup on est repassé sur les préservatifs, ouais en fait, c'est un peu pas de bol. C'est juste que finalement, j'avais eu une visio avec mon médecin, avec l'urologue, qui m'a dit qu'elle pouvait dire 2 ans. Enfin, on le portait 2 ans et on arrête au bout de 2 ans. Mais moi, dans ma tête, je m'étais dit un an et du coup j'ai préféré enfin... j'ai modulé en fonction des vacances de soi et tout ça parce que je suis à Toulouse en étude, on est à distance.

Et en fait, je me suis rendu compte que ça valait pas tant le coup que ça à distance, je pense. Enfin parce qu'on en fait, c'est juste qu'on ne se voyait pas tout le temps. Et comme je le mets quand même tous les jours et que... enfin c'est pas ça... c'est pas une... c'est pas vraiment une charge.

Enfin un petit peu aussi parce qu'il faut penser à le mettre et tout ça mais du coup je trouvais que ça valait pas le coup pour le peu de fois entre guillemets où on se voyait et toutes les actions que je faisais voilà et du coup c'est pour ça que je décide d'arrêter... Ben le fait que là j'ai trouvé un stage à Lyon donc on est toujours ensemble... enfin, on est tout le temps ensemble. Du coup, la, on est tout le temps ensemble et du coup là, ça aurait peut-être valu le coup, mais j'avais déjà commencé à arrêter et je peux pas reprendre comme ça. Enfin, ça veut dire qu'il aurait fallu que je le reprenne avant 3 mois. Et comme dans 4 mois, là je suis encore parti, on s'est dit que je le reprendrai plus tard. Je vais partir, voilà, je pars au Japon en octobre. Donc voilà, enfin, ça sert à rien. Le choix, c'était parce qu'en plus enfin je veux dire, imaginons même je sais pas si on sait pas ou autre ou que j'ai une nouvelle copine ou quoi... ce n'est pas quelque chose que comment dire...enfin faut faire des tests, elle, faudra en parler ou tout ça... Je vois vraiment ça comme un truc sur une relation vraiment long terme. Je vois qu'il y en a, je pense, qu'ils peuvent être contactés tout le temps, avoir des relations enfin plein de relations, tout en gardant la contraception. Moi, je trouve que ça ne vaut pas le coup. Enfin je sais pas. Peut-être que je vois ça comme de la charge mentale. Ouais, c'est ça. Ben c'est quand même, c'est quand même quelque chose à penser et à mettre quoi, je veux dire, ça m'arrivait des fois, quand pendant le Handball, bah je sens que le truc, il tombe du coup, faut que je trouve un moyen de le prendre, le mettre sur le côté pour le poser plus tard parce que je vais pas forcément dire à toute mon équipe de Hand que je porte un anneau

quoi.

Du coup enfin, c'est plein de petits trucs comme ça qui s'accumulent, c'est pas trop dérangeant, mais si c'est pour ça sert à rien je vois pas trop.

-D'accord et à long terme ? Plus tard dans la relation ?

-À long terme, je pense que ça peut être bien. Ouais, moi je pense que c'est vraiment une alternative sympa. J'ai... au début, j'avais plutôt des soucis justement... dermato, donc ça au début ça a été relou à ce niveau-là. Un peu, bah enfin, sur le scrotum en fait ça frotte. Et voilà, c'est irrité et au bout d'un moment en fait la peau, elle s'est durcie. Enfin non, elle ne s'est pas durcie, c'est plutôt renforcée. En fait, ce n'était pas dur, c'était plutôt renforcé et du coup ça l'a

plus fait, donc j'avais plus aucune gêne, je le sentais même plus. Faut juste que je le mette le matin que j'enlève le soir et que je module en fonction. Typiquement je faisais de la spéléologie et en fait je pouvais pas le garder pendant la spéléologie parce que, on a des harnais, on a des baudriers tout ça et du coup, ça veut dire que je le mettais la nuit, du coup, c'est comment dire... une routine hyper carrée, faut l'adapter quand par exemple je sais pas, je vais faire de la plongée ou autre. Enfin, il y a des choses, il y a des choses à adapter. Faut quand même y penser, c'est pas un truc où on y pense jamais. C'est en fonction des activités qu'on fait par exemple, le sport qui dure 2h00, tu enlèves ? Bah faut penser à le mettre un peu plus longtemps et en autre moment quoi.

-T'as des trucs pour t'aider, genre des applis ?

-J'avais une application au début. Ce qui a été développé par des gens qui portaient l'anneau et qui, qui savent un peu coder, mais au début, je l'utilisais et au final, comme c'était vraiment au... ouais, au jour le jour, pendant le sens où, comme je le dis, j'adapte en fonction de comment je fais, ce que je fais dans la journée en fait. Je trouvais que c'était pas hyper pratique, donc ce que ça veut dire qu'à chaque fois, il fallait que j'appuie tout ça et en fait, au bout d'un moment j'ai fini par m'y habituer et je savais que « Ah bah oui là je l'ai enlevé tant de temps ». Je prenais des marges, je veux dire, voilà c'était 15 h, on va dire, je le vais le mettre 17 h comme ça. Du coup, bah ouais, c'est ça, j'y pense tout le temps. C'est toujours là quand ça tombe, on le sent de toute façon et puis ouais, m'enfin moi ça allait bien, ça fonctionnait bien.

-C'est plutôt une solution, une solution que tu garderais genre pour plus tard ?

-Carrément, donc c'est vraiment un truc que enfin je disais toujours je sais pas si ils seront toujours fonctionnels plus tard que comme c'est du caoutchouc. Enfin ce n'est pas du caoutchouc, c'est du silicone donc ça doit vieillir ou enfin je sais pas, mais c'est vraiment un truc que je gardais pour plus tard si je suis dans une relation stable. Ouais enfin franchement ça marchait bien ! après là c'est parce que aussi elle supportait pas la pilule. Si elle l'avait très bien supporté, la pillule, je pense que je me serais jamais posé ces questions. Et voilà, après je sais qu'y a plein de choses diverses et j'ai pas forcément fait énormément de recherches là-dessus. Enfin j'en suis conscient, mais j'ai pas été aussi loin dans les recherches que ce que j'ai fait pour l'anneau parce que en fait elle avait des effets enfin présent maintenant quoi c'est pas des effets plus tard !

Enfin je sais que la pilule par exemple ça va donner certains cancers ça. Enfin j'ai pas trop d'avis là-dessus, je sais juste que sur le cas de ma copine, elle avait des vrais problèmes et du coup il fallait que je trouve une solution. Après si j'ai une copine plus tard, par exemple, qui supporte très bien la pilule, ouais bah peut-être que c'est quand même un peu moins de charge que de mettre un anneau tous les jours. À discuter.

-Et du coup, au niveau du suivi médical, ça se passe comment ? Donc là t'as encore ton urologue, c'est ça qui te suit régulièrement ?

- J'ai un rendez-vous pour l'instant, j'ai eu un rendez-vous pour le premier et après un an plus tard, je lui redemande ce que je lui dis : que c'était pour lui notifier que je voulais arrêter et aussi j'avais plus d'ordonnance pour faire un spermogramme. Du coup tous les 3 mois. Donc, à partir de là, du moment où j'ai commencé, j'avais un spermogramme tous les 3 mois donc, et en ce moment j'en refais un tous les 3 mois pour contrôler que ça revienne bien en fait de la réversibilité du truc. Le dispositif donc, qu'en fait c'était juste ça permettait de m'assurer que je portais bien comme il faut l'anneau et ça fonctionnait sur moi.

-Du coup, ça, ça te rassure d'avoir des spermogrammes ?

-Ouais, ça me rassure énormément. Bah de toute façon sinon je peux pas comment dire ? On va dire la pilule, enfin... j'en discutais justement avec mon urologue qui m'a dit que la pilule on fait pas de test pour savoir si ça marche. On ne fait pas de test pour savoir si c'est réversible. Enfin on la prend et puis ça marche quoi alors que je ne sais pas, ça pourrait y avoir des gens chez qui ça marche pas. Enfin, il y a plein de trucs et nous on fait vraiment mais après c'est parce que c'est beaucoup moins répandu. Du coup on a moins de statistique dessus, du coup on a moins confiance dans le process. Par exemple, on a marqué qu'il y a des gens chez qui ça marchait pas d'accord et thermorésistant en quelque sorte. Du coup ça permet de s'assurer que ça fonctionne bien chez moi. Voilà, ça me rassure beaucoup, c'est même à partir du premier spermogramme que j'ai pu avoir des rapports sans protection, sans autre contraception plutôt.

-Et tu m'as dit que t'avais des petites irritations. Est-ce que t'es allé voir un dermato ou pas ?

- Pour ça, non parce que c'était pas resté trop longtemps être, c'était au début et je me suis dit, c'est normal, ça va passer. Ça a été vraiment embêtant, je pense, qu'une semaine.

- Est-ce qu'en dehors donc de cette urologue, quand tu vas voir ton médecin généraliste, pour X problème, c'est quelque chose dont tu parles ou pas ?

-Pas forcément. Bah déjà les consultations sont quand même courtes. C'est vrai que quand je vais voir mon médecin, je lui parle du problème pour lequel je suis venu te voir et puis et puis pas beaucoup d'autres choses. Par exemple, j'ai une opération, enfin, je me suis fait opérer du nez. Voilà, on m'a cassé le nez. Voilà et je l'ai quand même dit, j'ai hésité justement à le dire, c'était à l'aide-soignante qui me préparait et j'hésitais à le dire. Et finalement je l'ai dit et elle a hyper bien pris dans le sens où il a dit « Bah je vais aller voir le médecin et je lui demander » elle m'a dit « c'est en silicone, y a pas de soucis ». Donc voilà donc mais j'ai quand même hésité donc c'est pas si j'ai un souci c'est pas quelque chose que je vais, comment dire... En fait, j'ai peur de la réaction de du médecin, d'accord qui s'énerve ou enfin je sais pas comme c'est quelque chose qui est pas hyper ouais dans les clous, j'évite de le dire quand je peux ne pas le dire. Et là comme y avait une opération je préférais quand même le notifier quoi enfin. Je préfère jouer la carte de la sécurité même si parce qu'en fait je voulais le garder parce que je ne sais pas si jamais ça dure plus de temps ou quoi, ça m'embêtait de planter les 3 mois pour une journée. C'est plutôt ça.

-Ok ! Alors là, rien à voir, on va partir sur une autre partie : Est-ce que tu peux me décrire un peu le fonctionnement de ton couple ? Au niveau de l'organisation de de votre vie, en dehors de la contraception ? Rien à voir avec la contraception, mais plutôt de comment ça se passe plutôt à la maison par exemple, le partage des tâches, tout ça.

- Donc là, maintenant, on vit ensemble depuis 3 mois, donc avant il y avait pas trop de partage. Enfin, souvent, quand je revenais, en fait, j'étais chez mes parents, donc on allait tous les 2 chez mes parents et puis voilà, c'était enfin, j'allais avec la table, tout ça, mais c'est plus du tout comme maintenant. Maintenant on va dire au niveau du partage pour la vaisselle par exemple, on fait une semaine, une semaine, parce qu'on n'aime pas la faire tous les 2. Ensuite là, elle est en partiel dans pas longtemps et du coup en fait c'est moi qui fais les courses, c'est moi qui fais

à manger.

Et je fais la plupart du ménage. Donc en fait c'est plutôt moi qui m'occupe des tâches ménagères. Après elle m'aide des fois, là elle a ranger la table après voilà. En fait, moi j'aime bien faire à manger et pas elle. Du coup ça ne me dérange pas, le ménage, ça m'arrive souvent elle aussi, elle le fait de temps en temps. À peu près égalité, je pense là-dessus, mais en ce moment, je le fais plus parce que je sais qu'elle a besoin de travailler et que, moi je suis tranquille. Je suis en stage, après quand je rentre, j'ai rien à faire et enfin... rien à faire... j'ai du temps pour moi. Mais je veux dire, elle, elle bosse beaucoup plus que moi, en continue et ça lui pèse sur son esprit et du coup pour la soulager globalement, j'essaie de faire enfin dès que je peux faire une tâche pour elle, je le fais quoi. Après c'est peut-être un peu particulier comme moment parce que elle est vraiment dans ses partiels. Mais je pense que faire à manger, c'est toujours un truc, que moi j'ai aimé faire et que je ferai tout le temps.

- Et du coup quand t'es venu habiter avec elle, que c'est quelque chose dont vous avez parlé, est-ce que ça a été défini ?

-Au début, ça a été compliqué parce qu'en fait elle était là depuis un an et demi, donc en fait je suis arrivé après qu'elle ait sa routine et ses habitudes. Elle est avec sa mère, elle est en colocation avec sa sœur. Après, en fait, sa sœur, c'est pas qu'on s'évite mais c'est juste qu'on parle pas trop. Enfin, on discute de temps en temps mais on ne mange pas ensemble donc ça rentre pas vraiment dans le...ouais, si elle a sa semaine de vaisselle. On fait une semaine, une semaine, on fait. Mais du coup, c'est plutôt moi qui ai dû m'habituer à ces habitudes, enfin des trucs que je faisais pas, mais après elle est un peu... elle est carrée, c'est à dire que si je laisse un tiroir ouvert et ça va se, ça va se voir quoi. Enfin, je veux dire, j'ai dû m'y habituer, ça a été pas facile elle m'a reproché beaucoup de choses au début. Enfin, il y avait des trucs que je faisais pas. C'est pas que je faisais pas des tâches. C'est plutôt que j'oubliais de faire des choses. Que c'était pas dans mes habitudes, ouais c'est pas dans mes habitudes et en ce moment ça va mieux parce que je fais hyper attention à ça parce que encore une fois ça l'apaise. Est-ce qu'on a parlé du coup, au début, de comment ce qu'on allait fonctionner ? Non, je pense que ça s'est fait assez naturellement. En fait, le fait que ce soit moi qui fasse le plus de boulot, je vais pas me jeter des fleurs du tout hein, mais je pense, je pense que je fais quand même plus de choses, mais c'est vraiment parce que elle travaille et c'est venu naturellement... Le fait que

quand je rentre, elle travaille encore 01h00-01h30 donc moi c'est bien naturellement que bah c'est moi qui fais à manger. Et puis comme ça quand elle a fini de travailler on peut passer du temps ensemble.

-Du coup, j'ai donné juste la liste de des tâches de ménager en fait, juste pour comparer à une étude qui a été fait pour avoir un petit comparatif. En gros, c'est une échelle, donc t'as les valeurs donc toujours moi, le plus souvent moi, tout ça ... Il faudra juste que tu me dises à peu près pour chaque tâche, toi ce que tu estimes que tu fais. Du coup donc, le repas ?

-Je vais dire, je vais dire plus souvent, moins parce que ça, ça arrive quand même qu'elle fasse à manger quoi, mais plus souvent moi.

-Ok ! Tout ce qui est nettoyage et rangement ?

-Le truc c'est que justement là je pense que... En fait, le truc c'est que moi je, il y a des choses pour moi, c'est rangé et pour elle c'est pas rangé du coup. Alors pour moi ça en fait, ça dépend des choses. C'est justement elle a sa routine et elle range en vrai nettoyage et rangement les 2.

-Ok ! Par exemple pour le nettoyage du sol ?

-Typiquement nettoyage du sol, c'est plus souvent moi quand même. Mais par contre, le rangement, je veux dire autant que moi, parce que en fait elle range tout, elle est plus maniaque, donc je veux dire, je veux dire les 2 autant que moi je pense.

-Pour les courses ?

-C'est le plus souvent moi. Ouais ça encore une fois en fait le truc c'est que je me réfère en ce moment, parce qu'en fait elle adore faire les courses donc, je la laisse le faire. Moi j'aime pas, mais en ce moment, c'est moi.

-Lessive et repassage ?

-Euh autant que moi.

-Les trucs un peu techniques, genre les charges, les réparations ?

-Toujours

moi

- **Et les tâches administratives ?**

-Alors je suis en train de réfléchir mais même pour les vacances comme ça, non ?

- **Oui**

-Là, je suis en train de regarder. Je vais dire plus souvent. Je veux dire plus souvent, elle ouais plutôt elle parce en fait elle veut que ce soit fait maintenant. Enfin c'est toujours comme ça, elle me dit un truc et moi je mets toujours un peu de temps et du coup, elle, elle le fait, et même si j'allais le faire enfin, et moi c'est comme ça que je le vois. Mais du coup voilà, mais ce genre de choses, je sais que je n'aime pas le faire donc. Pareil pour ranger en fait, ouais des trucs, moi je dis c'est pas grave et en fait elle le fait avant que je passe parce que je fais autre chose pour ça que je pense qu'elle. Enfin ranger et ménage autant que moi. Je pense qu'elle range plus que moi. Enfin non. Alors oui, elle range plus que moi mais je fais le ménage en plus.

-Ok ! Question un peu vague, est-ce que, en dehors de la contraception, tout ça , est ce que tu sens une différence dans ton couple par rapport aux autres ? C'est vraiment vague, donc prends le temps de réfléchir aussi.

- La figure que j'ai le plus, c'est celle de mes parents. Le truc, c'est que c'est assez, c'est quand même milieu. Enfin ça, ça se reflète sur ça, se reflète pendant sur nous. Compliquée comme question, parce qu'en fait enfin j'essaye des différences dans quel sens enfin ?

Comment, par exemple ?

-J'avais un exemple pour t'orienter, par exemple dans le rapport à la santé.

-Euh bah c'est sûr que la santé c'est vraiment un truc qu'on gère nos 2, mais je pense que c'est beaucoup en rapport aussi à ces études (médecine). Ouais enfin elle est, elle est toujours là quand j'ai des trucs. Enfin, quand j'ai des trucs importants. Enfin je sais que je vais me faire

opérer ou quoi elle voudra toujours être à côté ou autre. Elle m'accompagne a pas mal de rendez-vous.

Mais en fait, c'est, pour le coup bah on a dit que c'était hors contraception ?

Par exemple dans le partage des tâches... Ouais, c'est en fait, ça s'est fait vraiment naturellement. C'est moi qui ai insisté pour faire enfin qui invité pour faire à manger plus souvent d'accord et après c'est devenu une habitude, en quelque sorte, dans le sens où bah voilà ça fait parti de ton éducation. Mon père fait beaucoup à manger. Il aime bien faire à manger aussi. Et ma mère fait autant manger que mon père, je pense qu'ils sont tous les 2 à faire à manger. Après le ménage, j'en ai jamais trop fait quand j'étais petit. Donc ouais enfin c'est plutôt que moi je trouve qu'il a des cheveux partout mais du coup je suis pas habituée u coup je passe enfin je passe souvent l'aspirateur par exemple. Là j'ai je me suis rendu compte qu'on n'avait pas de balai pour passer la Serpillière.

Enfin, comment dire l'impression que c'est mieux équilibré en termes de tâches ?

-Par exemple oui ?

-Enfin, en fait, dans la représentation que j'ai du couple de base en fait, j'essaye vraiment de me sortir de ce fonctionnement, en fait, où c'est la femme qui fait tout. Et, parce que c'est vraiment un truc que j'ai dans la tête qu'on voit à la télé ou autre dans les vieux films ou même en fait, c'était comme ça avant, parce que les hommes on va dire, ils travaillaient. Et puis les femmes, elles, elles faisaient une tâche ménagère. J'essaie de... comme elle, elle travaille autant que moi, j'essaie de faire au Max et de ne pas rentrer dans ce schéma là après, est-ce que c'est vraiment le cas ? Est ce que des fois j'ai juste enfin c'est juste une impression ou ça je saurais pas trop dire... Je pense que je fais pas mal de choses quand même. Typiquement un caissier qui passait nos articles à la caisse et en fait c'est moi qui prenais, qui mettais tous les articles dans le sac. Il a fait « Ah bah il va faire les courses, il range les trucs et en plus il paye Ah bah faut le garder » Enfin tu vois et c'est lui qui a dit ça. Donc j'ai l'impression que c'est pas quelque chose de non plus qui est très courant quoi. Mais après moi, je trouve que je fais pas beaucoup de enfin, j'en fais mais c'est pas... Bah c'est normal quoi. Enfin moi je vois ça comme quelque chose de normal.

-Est ce que cette égalité on va dire homme, femme et ce qu'elle est rentrée en compte dans ton choix de contraception ?

-Je pense que j'en ai, j'y ai pensé dans le sens où bah je me suis dit que elle avait fait pendant un certain temps, c'était à moi de le faire maintenant. Après, c'est pas exactement les raisons qui vont pousser à le faire.

Non, je pense pas que ce soit un de mes gros. Enfin le pourquoi je l'ai fait. Après je pense que c'est aussi une bonne manière de voir enfin je veux dire... Comment est-ce que je voulais expliquer ça ?

Si ça peut amener à parler de ça, tant mieux. Ça veut dire que c'est cool si ça peut aussi être les hommes qui s'en occupent. Moi, là, enfin je trouve ça bien. Après moi, c'est pas pour ça que j'ai fait. Voilà, c'est plutôt ça, le. Le truc, c'est que vraiment c'est pas pour ça que je l'ai fait, mais c'est, je suis content aussi qu'elle ait plus rien à faire de suite et que ce soit moi qui m'en occupe.

-Et est-ce que quand t'as repris un peu le contrôle, on va dire entre guillemets, de la fécondation de la fertilité, tout ça, est-ce que tu t'en as pris conscience ou pas que maintenant c'était toi ? Est-ce que c'était plutôt quelque chose qui était négatif ou est-ce que au contraire t'étais plutôt en mode « c'est un peu moi qui choisis »

-Justement, moi je trouve ça cool. Enfin, dans le sens où j'étais content d'avoir le contrôle, on va dire de ça, même si, encore une fois, c'est enfin, jamais j'arrêterai sans lui en parler, et c'est vraiment quelque chose... enfin, je le contrôle entre guillemets, parce que c'est moi qui fais l'action. En fait, c'est nous 2 qui décidons. Parce que c'est un truc qui se fait à 2 pour moi et du coup c'est pour ça que moi je trouvais ça sympa.

De voir comment ça fonctionnait et de moi l'appliquer, mais j'avais pas l'impression d'en avoir le contrôle entre guillemets, parce que de toute façon j'avais pas le choix. Enfin c'est que j'avais pas le choix, mais je veux dire, si je l'arrête, je lui dis et j'ai enfin c'est pas que j'ai pas le contrôle mais je peux arrêter quand je veux, mais elle a toujours pu arrêter la pilule quand elle voulait quand elle voulait.

Ouais je sais pas, c'est c'était cool et je vois vraiment ça comme c'est moi qui fais l'action mais

c'est un truc qu'on a discuté et qu'on a décidé ensemble. Mais après, c'est sympa de savoir comment est-ce que ça fonctionnait enfin plein de choses sur mon corps, de comment ça marchait. Et oui, c'était enfin, je trouvais ça cool. Enfin, je trouvais ça génial de voir que ça fonctionne quoi. Enfin un truc aussi bête pouvait marcher comme ça.

-Et quand tu dis que t'as plein de trucs sur ton corps, est-ce que justement du coup tu trouves que par rapport au domaine de la santé, du coup ça t'a plutôt rapproché des personnes de santé de ton corps, de l'anatomie, tout ça... Ou est-ce en fait ça t'a éloigné ?

-Je pense que moi j'ai toujours été intéressé par la santé. Euh enfin c'est bête, mais j'ai toujours regardé la vie quand j'étais petit. Je suis beaucoup les cours de ma copine qui elle est en médecine. Enfin pas dans le détail parce que j'ai pas le temps et pas l'énergie d'apprendre tout ce qui se passe en terme de réaction chimique ou autre encore, mais à chaque fois qu'elle parle de quelque chose, on en discute. Enfin, elle me dit des facts ou des trucs comme ça. Je connais assez bien l'anatomie, enfin pour quelqu'un dont c'est pas dans le métier ? J'étais fort en SVT au lycée, mais elles arrêtaient là quoi. Après là, la contraception, ça m'a permis d'en apprendre plus. Après enfin, je pense que ça m'a plutôt rapproché mais j'avais déjà un intérêt donc non plus de façon sérieuse mais par contre j'ai appris beaucoup de choses sur l'organe reproducteur masculin parce que c'est pas quelque chose qu'on enseigne enfin en tout cas de façon basique.

Enfin je veux dire dans les grandes lignes je savais très bien comment fonctionnait un appareil reproducteur féminin. Enfin je veux dire les trompes, les ovaires, comment ça fonctionne... Voilà ça, je le savais, mais par contre, pour les hommes, je savais pas du tout donc ça m'a permis d'en apprendre plus et je me suis intéressé à comment ça fonctionne et y a encore des zones de... enfin je discutais du coup avec mon urologue... et encore des zones de flou. Ils savent enfin les trucs, ils savent pas trop quoi mais ils sont entrain de regarder. Voilà on va dire que j'ai trouvé ça du coup intéressant et ça a pu renforcer un peu l'attrait que j'avais pour la biologie et le corps plutôt qu'une découverte, une révélation.

-On va passer la dernière partie. Du coup est-ce que tu t'en parles toi, de ta contraception, comment ça se passe ?

- Justement, au début, j'en parlais pas. J'en ai parlé avec ma mère. Voilà, avant de commencer, on a discuté avec elle, c'est pas allé plus loin que ça. Enfin juste « Ah d'accord OK Bah voilà. Toi t'es intéressé pour le faire »

Ça j'ai dit ouais, je suis intéressé, j'ai rendez-vous avec enfin c'était pour le dire, j'avais rendez-vous avec l'Urologue, donc pour aller voir. Donc elle a pas posé plus de questions que ça. J'en ai jamais parlé avec mon père, ni avec aucun autre membre de ma famille. Si on commence à en parler, j'en parlerai à mes tantes, enfin ou à autre, mais pas à mon grand-père ou à ma grand-mère. Enfin voilà, c'est je sais pas pourquoi mais c'est pas quelque chose dont je peux parler comme ça, avec les membres de ma famille Ensuite j'en ai parlé à quelques amis proches.

Mais j'en parle pas. Enfin c'est pas que je suis timide, c'est juste que je sais. Enfin je sais pas, j'en parle un peu mais ...enfin je vais pas le crier quoi. Par contre quand le sujet s'installe souvent, j'en parle enfin, quand ça vient d'autres personnes.

C'est pas que je défends, je dis ce que j'en pense parce que souvent c'est « Ah ça me fait peur » ou des choses comme ça et du coup moi je dis ce que j'ai appris parce que j'ai appris quand même pas mal de choses. Et puis ça m'arrive de dire que « bah moi aussi » enfin que je l'ai fait et que je porte un anneau, enfin que je portais ou autre. Voilà, on va dire que si on commence à parler de contraception ou autre, je peux, je peux en parler, mais pas tout le temps et avec des amis proches. Enfin vraiment des personnes que je sais qui sont intelligentes enfin, je veux dire je sais qui sont réfléchis et qui sont pas dans le mépris de l'autre parce qu'il est un peu différent ou autre.

-Donc c'est ça que tu sens ?

- Ouais, enfin je sais pas Comment expliquer, c'est que j'ai presque l'impression de faire quelque chose d'illégal.

-D'accord, OK.

-Voilà pourquoi. Parce c'est pas que ça l'est, mais. Enfin, ouais, je sais pas, c'est quelque chose qui est pas reconnu, on va dire et du coup j'ai vraiment l'impression de faire un truc un peu expérimental enfin et illégal. J'ai l'impression que j'en ai. C'est peut-être pour ça que j'en parle pas trop. Pour ça que j'en parle pas des amis proches. Enfin, je sais qu'ils ont pas le dire à n'importe qui ou quoi, mais enfin je sais pas en vrai j'ai dû en parler à une dizaine de personnes quoi.

Par contre, il y a pas longtemps ça, enfin, c'est, c'était comme ça que je le voyais. Je le vois aussi, hein, toujours un peu comme ça, mais j'en parle un peu plus, hein. Ma langue se délie un petit peu dans le sens où, un moment, justement, ils en parlaient. C'était une table, y avait plus de personnes et en fait j'aime pas quand on dit n'importe quoi sur un truc. En fait j'aime pas quand on dit des choses fausses et du coup ça m'arrive d'aller leur expliquer, ça donne de la crédibilité que tu dises que toi tu portes l'anneau, c'est bête mais ça donne plus de poids et c'est pour ça que je le dis. Voilà, enfin je sais pas, c'est pas une honte de porter l'anneau mais c'est pas quelque chose de connu et enfin j'ai peut-être peur de la réaction de l'autre en fait voilà.

-T'as déjà eu des mauvaises réactions ?

-Non, jamais, peut-être parce que je suis allé voir les bonnes personnes. Enfin, peut-être parce que je savais que ces personnes allaient réagir comme ça. Plutôt des gens de ma génération. La seule personne pas de ma génération, c'était ma mère qui m'a pas relancé dessus. J'en ai parlé à des médecins plus âgés aussi, pas que les gens de ma génération

-Pourquoi t'en parles ?

-En fait, j'en parle plutôt pour l'informer. Surtout pour informer comme je disais, j'en parle souvent quand le sujet est déjà là. Parce que je pense que ça peut être que bénéfique de savoir que ça existe parce que après, je pense que chacun fera son chemin tout seul si jamais comme moi, j'ai su que ça existait. Et c'est vachement cool. Enfin j'aurais pu pas l'utiliser ou pas y aller, mais c'était bien de savoir que ça existait.

C'est plus plutôt pour informer, pour me confier, on va dire. Je parlais plutôt à ma copine et j'avais

un pote en particulier, j'en ai parlé pour me confier parce que j'avais besoin de raconter un peu à un autre ce qui se passait, ce que je faisais et tout ça mais, mais rarement, c'est plutôt pour informer quand même.

- Et quand tu dis il y en a qui raconte des choses fausses et tout, tu peux me dire les choses que t'entend dessus

-C'est, c'est pas efficace. Ça c'est vraiment le plus... enfin le truc que tu vas retrouver souvent, je trouve. Enfin les gens ont peur et pensent que c'est pas efficace. Alors enfin bah ils ne comprennent pas pourquoi ça pourrait l'être. Comparé à un médicament entre guillemets ou des implants ou autre, ou enfin stérilet... Et après la 2^e, c'est que ça doit faire mal aussi. Alors que ça fait pas mal. Enfin, je pense que y en a chez qui ça peut faire mal, hein. On a tous un corps différent quoi, mais normalement ça fait pas mal, on va dire. Et bah c'est globalement les 2 principaux. Enfin ça suffit à dénigrer enfin pas dénigrer, ça suffit à mettre à l'écart en une contraception de dire qu'elle ne marche pas alors que pourtant enfin on regarde les indices de Pearl ou autre, c'est quand même assez...Ça, ça fonctionne quoi ! Voilà, c'est plutôt quand j'entends ça que ça me fait et que je me dis « non mais faut pas laisser passer ça ». C'est dommage que de véhiculer une image comme ça alors que y a des gens qui pourraient, ça pourrait faire du bien et qui pourraient le porter un jour, peut-être, enfin, ou toute autre contraception masculine.

-Voilà, voilà, tu parles que de l'anneau, mais est-ce que t'étais renseigné sur les autres trucs ?

-J'avais regardé un petit peu du coup, comme je disais, comme à la base, c'était plutôt pour échapper aux produits, enfin pas échapper, mais je veux dire, pour se détourner, je trouvais que c'était simple. Voilà j'ai regardé ce qui existait. Enfin je comprends pas pourquoi est-ce que c'est pas ouvert à tout le monde parce que ça avait l'air de fonctionner ? Enfin, la pilule pour homme, j'avais regardé mais comme je suis pas, comment dire, en fait, j'ai pas trop regarder comment ça fonctionnait, je crois que je trouvais ça moins intéressant dans le sens où bah ça a sûrement des effets enfin chimiques ou quoi alors que là comme c'était mécanique ça ne m'intéressait plus. Peut-être parce que je fais des études de mécanique. Enfin je veux dire.

Non mais non, c'est quand l'action est fait. Je trouve c'était plus intéressant que prendre une pilule ou une injection. C'est pour ça que ça m'intéressait plus. Ouais c'est plus passionnant donc après à chaque fois je dis qu'il existe enfin... quand je le présente souvent je parle un petit peu des autres en disant « Bah il existe d'autres trucs mais c'est à l'essai » Enfin comme l'anneau est

à l'essai enfin...

Non, c'est pas vraiment l'anneau qui a laissé plus le slip avec les remontées où y a que le docteur comment s'appelle ... Je sais plus, y a un docteur en France qui est à Toulouse c'est le seul qui peut le faire de façon légale. On va dire que du coup c'est tout un protocole. Enfin, en fait c'est pas sous couvert mais je veux dire c'est avec une étude quoi.

Par exemple, ma docteur, j'ai appris après que c'était une femme qui avait fait plein de trucs et assez géniaux. Qui était partie en Afrique pour faire des reconstructions de vagins ou des choses comme ça. Elle bosse aussi avec des biologistes ou autre. Et en fait, elle essaye de récupérer un petit peu tous les cas de Lyon, toutes les personnes, pour avoir des données quoi, pour qu'elle puisse suivre au mieux. Si jamais on a des variocèles, elle nous dit de pas le faire pour cas où. Enfin voilà, elle vérifie, elle lit, elle change tous ces trucs mais elle nous accompagne quand même dans le process. Donc c'est cool, c'est docteur Cuzin. Elle est bien, elle a pas mal de patients. Peut-être une trentaine maintenant.

-Okay, c'est quand même pas mal et donc tu me parlais du forum là tout à l'heure, sur la communauté de l'anneau tu parles avec eux, comment ça se passe ?

-En fait, il y a plusieurs salons de chat, moi, j'ai pas trop parlé en fait j'ai plus regardé les messages qui sont envoyés parce que en fait les questions que moi je me pose, y a des gens qui les ont déjà posées. Parce que enfin je sais pas, c'est pas le premier et voilà. Et du coup en fait je cherche dans les messages un mot clé et ça me permet de voir des gens qui l'ont posé sur un tel ou tel groupe et ça permet d'avoir des réponses parce que y a des gens qui répondent aux questions et qui sont plus calés que moi pour ce genre de choses. Donc voilà, c'est plutôt. C'est plutôt comme une source d'information que j'utilise.

-En gros, t'as une question, tu la poses là-dessus ?

- Là, c'est à moi, mais je sais qu'il y en a qui veulent se lancer, trouver un médecin ou autre. Il demande là-dessus parce que du coup on commence à avoir une liste en fait des médecins qui sont OK pour prescrire des spermogrammes ou autre. Il y en a même qui font leur spermogramme chez eux.

-Mais comment ?

-Bah au microscope ou ouais...le comptage et tout ça.

-Ok, t'as senti une différence dans la perception de toi par ton entourage depuis que t'as pris la contraception masculine ?

-Je pense que... c'est pas mon entourage direct... parce que enfin, elle était plutôt contente et je pense que ça l'a plutôt rassuré. Enfin, je veux dire pour moi, l'amour, enfin, il y a aussi de la condition dans le sens où de la personne, elle fait des choses pour toi et tout ça et c'est quelque chose que j'ai fait pour elle. On va dire. Mais c'est pas non plus énorme, mais c'est quand même un truc qui a demandé pas mal d'énergie et voilà. Ça va enfin, elle me voit mieux depuis, et ça... j'ajoute une Pierre à l'édifice, on va dire.

Après avec mes amis proches de Lyon, j'ai pas trop l'impression que ça le soit.

Par contre, quand j'en parle enfin, il y a une seule fois, j'en ai parlé des amis un peu moins proches et ça... enfin, j'ai l'impression que c'est quelque chose qui change quand même. Enfin je veux dire, je leur dis ça, « il me dit Ah ouais, mais t'es vraiment investit... Enfin, c'est génial machin » Mais ouais, un certain intérêt. Enfin, ils posent des questions mais après je vais pas noter de changement de comportement hyper significatif. Après j'en ai pas parlé à ma famille, encore une fois, donc je sais pas je sais pas trop comment est-ce qu'ils réagiraient.

-Est-ce que t'as des trucs à rajouter ?

-Pas vraiment.

Bah c'est chiant qu'ils aient interdit le truc. Je peux comprendre encore une fois.

-Ça t'a fait quoi ? Ca t'a impacté ou pas ?

-Je trouve que ça m'a quand même impacté. Ouais, j'étais plus en colère en fait. En fait, ils essayent, enfin Maxime, il essaie de monter des fonds pour faire des tests sauf qu'en fait c'est super cher, ça demande énormément de fonds qu'il n'y a pas. Et en fait, du coup, moi j'étais en colère contre un peu ce monde de la pharmacie qui n'a jamais fait de recherche là-dessus parce que je trouve que c'est hyper enfin, j'allais dire plus écologique, dans le sens où ça reproduit moins de déchets, moins de choses. Je pense que ça l'est. J'ai pas fait le bilan carbone de déchets d'un produit et comparer... mais dans ma tête je pense que c'est plus écologique et que ça peut être quelque chose de bien qui devrait être accessible à tout le monde. Mais je pense que c'est beaucoup moins rentable. Enfin dans ma tête c'est pour ça que personne ne le fait

enfin.

Parce que vendre des pilules tous les mois, enfin, une plaquette de pilule tous les 2 mois et une fille enfin je sais plus, elle font une plaquette en un mois mais les boîtes ça doit faire 2-3 mois et c'est sûrement plus rentable que de vendre un anneau tous les 4 ans. Ouais, je pense que c'est ça. Moi je pense que c'est ça. C'est souvent ce dont on parle et de pourquoi est-ce que personne ne le fait parce que enfin y a un vrai business en soi. L'anneau lui, il le fait prix coûtant j'ai quand même payé 30€, enfin c'est moi, je suis capable de de l'acheter et c'est pas du tout remboursé parce que c'est interdit donc pas remboursé.

Mais ça m'a plus mis en colère contre le système. Mais en même temps, je comprenais les personnes qui ont interdit parce que y a pas assez de données. En fait, c'est logique que quand y a pas assez de données, ils avaient peur que l'urètre soit

rétrécit

Enfin j'ai plus l'impression que c'était un prétexte.

Mais après je comprends que qu'on interdise.

-Médicalement parlant, est-ce que ça t'a fait peur ?

-Oui si j'ai regardé, j'ai regardé les symptômes ... de enfin... j'ai pas les symptômes d'une sténose urétrale J'ai aucun souci .Bah juste pour l'instant c'est en train de... enfin c'est pas complètement revenu au nombre de 1000000 par millilitre. Donc normalement ça mets du temps, c'était marqué à peu près 9 mois, donc au bout de 4 mois j'étais revenue à la moitié de ce que j'étais avant. Enfin je me fais pas... je n'ai pas de souci. J'aurai mon dernier mot sur cette méthode une fois que ça sera complètement revenu, si ça l'est

ou

pas,

voilà.

2. Entretien N°2, 4/07/2023, Gaspard, vasectomie

- Ton prénom, le niveau d'études, le dernier diplôme obtenu, le métier ?

-Eh bien j'ai 42 ans, je suis français, j'ai un master en sciences du management dans les systèmes informatiques que j'ai obtenu à Lyon. Euh. Ah donc ça te donne au niveau d'études et mon dernier diplôme. Je suis lyonnais de naissance et de cœur. Je me suis éparpillé un petit peu partout pendant quelques années et finalement revenu à mes sources.

- Ca fait combien de temps que t'es en couple ?

-Du coup, on est plus en couple, je suis plus en couple depuis le début de l'année mais ça faisait 4 ans.

- D'accord, OK, ça marche, donc là t'es plus en couple, t'es célibataire ?

-Oui

-D'accord, OK, ça marche, donc est-ce que ça te va que je te pose du coup les questions au passé ?

- Aucun souci avec aucun sujet. Et si ça me gêne, je te le dirai directement.

-Ça marche, on fait comme ça, super. Donc est-ce que avant tu cohabitais avec cette personne là ou pas ?

-Est-ce qu'on était dans la même maison ? Oui

-Est ce qu'il y a eu des engagements, des mariages, PACS...

-Non, pas d'engagement, pas avec cette personne en tout cas. Je suis marié et divorcé de la mère de mon fils

-D'accord, donc oui, précédemment il y a eu un il y a eu un enfant mais pas avec cette personne là si j'ai bien compris ?

-Oui

-Le type de contraception choisie du coup c'est bien la vasectomie ?

-Tout à fait

-Qui a été faite quand ?

-Alors en juillet, ça fait exactement 4 ans.

-Pourquoi la vasectomie, quelle a été ta démarche jusqu'à cette contraception ?

-Je vais essayer de te donner un maximum. Du coup, j'avais préparé 2-3 choses, donc en même temps je relis mes notes pour essayer de pas être trop perdu, c'est de replacer un peu les choses dans le contexte parce qu'il y a à peu près 4 ans, ben j'avais 37, 38 ans à l'époque, j'avais déjà une démarche de don.

Faut reprendre ça depuis quelques années, je suis donneur de sang, donneur de moelle, donneur de sperme du coup, au CECOS de Lyon et lors de l'entretien justement, au cecos, le médecin, il m'avait parlé de couples qui choisissait de faire justement un don de gamète au cecos avant que le père ne reçoive une vasectomie, et donc ça leur permettait de changer d'avis enfin d'avoir un enfant si y avait un changement de désir, tu vois donc des gens qui allaient qui faisaient le choix d'une vasectomie. Et puis ils gardaient quand même leurs gamètes aux cecos et donc bah voilà, c'est le sujet, il m'a intéressé. Du coup moi j'ai un enfant qui n'est pas avec celui de ma précédente compagne. Ma précédente compagne avait 2 enfants aussi de son côté. Donc si tu veux, quand on était ensemble on avait déjà 3 enfants à nous 2, on n'avait pas loin de 40 ans, voilà.

Donc ça, c'était la première raison. La 2e raison, c'est qu'elle était intolérante à la pilule malgré les changements de dosage, de tout ce que tu veux et donc elle la prenait quand même parce que ça faisait des années, mais c'était pas agréable pour elle avec toutes les merdes que ça a en termes de libido, de douleurs, et cetera. Et donc du coup, j'avoue que ça m'embêtait. Et ben il y avait la charge mentale aussi de devoir se programmer une alarme. Enfin tu sais ce que c'est et donc il y avait un problème. On disait jamais tranquille et du coup moi ça m'embêtait un peu que la charge soit que sur elle. On avait choisi tous les 2 alors j'insiste sur le tout les 2 d'arrêter le préservatif quand on est rentré un peu dans notre routine de couple parce qu'elle voulait retourner vers les pilules mais ça ne lui convenait, c'était pas pour elle. Donc il y avait tout ça qui faisait que moi ça me plaisait pas qu'elle soit la seule à avoir la charge de contraception, mais je savais pas comment l'aider. Voilà franchement je voulais l'aider mais je ne savais pas comment.

Et du coup, quand j'ai discuté avec le médecin du Cecos, bah il m'a parlé un petit peu de comment ça se passait très rapidement et j'en ai parlé à ma compagne qui était pas opposée à l'idée. Du coup au contraire. Et du coup je suis allé voir mon médecin traitant et je lui ai posé la question cash. Je voulais l'avis en fait de quelqu'un qui me connaissait bien, pas d'un gars

que j'ai rencontré juste dans le cas d'un don tu vois même si c'est un médecin, je voulais vraiment avoir quelqu'un qui me suit, depuis des années, qui serait capable de me donner un avis vraiment cash. Mon médecin est très cash donc je lui fais confiance pour ça et donc il m'a donné son avis sans complaisance là-dessus et il m'a envoyé voir de ses collègues urologues qui étaient l'hôpital... le chirurgien... je sais plus où ça à Vaulx-en-Velin, il y a une clinique... je ne sais plus comment elle s'appelle.

Et du coup, j'ai pris rendez-vous avec le chirurgien qui m'a donné toutes les infos. Ensuite un délai légal de 4 mois, j'ai attendu et du coup exactement 4 mois après je suis passé au bloc et voilà.

Si on résume l'opération en elle-même, ça a été rapide, le bonheur absolue, c'est anesthésie générale, 30 minutes après dehors ! Pas de complications... si une complication que je souhaite à personne : ne faites pas cette opération en juillet parce que vous n'avez pas le droit de vous baigner, donc les piscines, la mer et tout ça... tu peux t'asseoir dessus

Non vraiment, j'ai vraiment eu aucune douleur, trois semaines après l'opération je courrais à nouveau, j'ai pu remonter à cheval sans aucun problème... simplement t'as pas le droit de te baigner et il faisait chaud.

Ça a été le seul truc qui m'a un peu gaver mais vraiment ça a été facile, ça a beaucoup faciliter la vie de couple parce que déjà, elle était plus tranquille avec ça. Moi mon ressenti globale par rapport à l'opération c'est 100 % positif. Clairement j'étais à un stade de ma vie où je ne voulais plus d'enfants et je la voyais galérer avec cette pilule et en fait on avait...

Moi j'avais regardé un peu de mon côté, plusieurs modes de contraceptions, j'avais essayé de regarder un peu à droite et à gauche plusieurs modes de contraceptions : le preservzti oui, la pilule oui,, le slip chauffant, les injections ... mais je trouvais pas d'informations très satisfaisantes sur internet notamment sur le slip chauffant où je trouvais un peu tout et son contraire. Ça avait pas l'aire d'être médicalement très bien apprécié.

Les injections, non, ça me tentaient pas plus que ça. J'ai procédé un peu par élimination entre ce que je voulais pas moi et ce qu'on voulait pas nous.

Donc la vasectomie... je voulais un truc rapide, non invasif, définitif et pas contraignant ni pour elle ni pour moi.

Quelques précisions sur des questions qu'on m'a posé souvent : pas de prise de poids, aucun effet négatif, la libido a monté forcément car pas de contrainte.

On va parlé librement, t'en feras ce que tu veux mais pas de troubles de l'érection, la qualité du sperm c'est la même, bref aucun changement negatif... déjà moi dans ma manière de me considérer...

Avant l'opération j'avais quand même quelques aprioris par rapport à ça... je me demandais : est-ce que ça va impacter ma masculinité,, ma virilité et en fait... bah quand j'ai échangé avec les médecins, ils m'ont répondu aux questions

J'ai encore un super chapitre sur le ressenti aux autres après l'opération mais tu veux peut-etre le garder pour plus tard ?

-Oui je veux bien ! Est -ce que les recherches que t'as fait sur la cm, c'était des choses que t'avais fait avant l'échange avec le médecin su Cecos ou ça a commencé à partir de là ?

-Pour être très franc en fait c'est arrivé un peu en même temps parce qu'on est arrivé... si tu veux on était en mode « elle prend la pilule » voila, ça faisait un moment qu'on était ensemble, elle avait choisit de reprendre la pilule, ça me satisfaisait mais je savais pas trop quoi faire. Et puis j'avais pas trop fait de recherches plus que ça mais quand le médecin m'en a parlé, ça a fait tillte. 3 ah oui, il y a la contraception masculine, peut être que ça peut être une voie ? ».

Avant d'en avoir parlé avec lui, j'étais plutôt dans une démarche de quelque chose qu'elle puisse prendre elle, parce que la contraception, à tord, c'était plutôt quelque chose qu'elle avait l'habitude de gérer. On avait fait le choix ensemble de prendre le prservatif et j'avais pas de visibilité, tu vois, sur ce qui existait en terme de contraception masculine, ni sur son efficacité. Je suis très pragmatique donc je prefere, je privilégie l'efficacité. Si je suis pas sur, j'irai pas. Du coup j'avais pas du tou de connaissance des CM, je te le dis cash, mais par contre quand le medecin du Cecos m'en a parlé, bah du coup c'était « oui, il exiiste ça donc on va voir ce qu'il y a à côté ». Donc les recherches ont commancés, avec le médecin du Cecos, mon medecin traitant, l'urologue

-Et ça a duré combien de temps cette réflexion ?

-Je vais te dire : decembre 2018 le médecin m'en a parlé, juillet 2019 opéré ! Ca a été rapide ! >en fait, si tu veux, à partir du moment ou j'ai trouvé une solution qui était satisfaisante pour tout le monde, qu'elle ne m'impacte pas et qu'elle n'impacte pas la libido. Et j'ajoute qu'elle est remboursée par la sécu. Ca peut paraître anodin mas ça l'ai pas, parce qu'on est pas des

petits anges, c'est toujours l'aspect financier qui peut être un peu compliqué. Donc si on nous dit que c'est gratuit, ça prend 30 min et ça soulage, bah n'hésitez pas.

Je suis altruiste jusqu'à un certain point. Je te le dis comme ça mais c'est pleins de petites raisons qui additionnent font que c'était la solution, ça me correspondait à là où j'en étais dans ma vie aussi.

-Il y a eu des hésitations des doutes ?

-Non, pour elle et pour nous c'était claire qu'on voulait pas avoir d'enfant et à partir du moment où on a trouvé une solution qui était claire et validée par les médecins... On a attendu 4 mois pour le délai légal mais quand on est allé voir l'urologue, j'aurai été opéré le lendemain si je le pouvais !

En fait j'avais déjà fait mon choix, c'était juste une visite d'obligation si tu veux... je savais déjà que j'allais faire ce choix là et de décembre à mars, en fait on a cherché, on a échangé, on a validé ensemble la solution !

Je fonctionne beaucoup comme ça aussi, dès que j'ai un truc qui marche, bah go. Et plus on prenait du temps, plus c'était du temps où elle devait prendre la pilule aussi. Il y avait ça qui rentrait en ligne de compte aussi.

-Le choix a été fait par toi ou en couple ?

-Le choix a été fait ensemble. Moi quand j'ai eu l'information, je lui en ai parlé et je lui ai dit que j'étais ok pour faire ça et les avantages que j'avais à le faire par rapport à elle c'est qu'elle aurait plus besoin de se contracepter et puis bah voilà... on en a quand même discuté, ça a été un choix commun. C'est moi qui amené la discussion et on a choisi ensemble.

-Au niveau du suivi médical, comment ça se passe ?

-C'est vrai que j'en ai pas parlé, mais effectivement il y a un spermogramme, trois mois après, effectivement fin septembre, j'ai fait un test. Mais il y a pas eu de contrôle médical du tout. En fait l'opération est benin, ça prend 2 secondes, il y a pas eu de choses nécessitant un contrôle et il y a pas de points, c'est des fils résorbables. Après il y avait simplement le contrôle du spermogramme et c'était tout.

-Et c'est quelque chose que tu parles avec les gens qui te suivent au niveau médical ?

-Bah j'en ai parlé à mon médecin traitant, parce que je voulais un avis cash et pas l'avis d'un mec qui peut se faire du pognon avec l'opération ou je ne sais pas quoi. Du coup il m'a donné les infos et après l'opération, je lui ai envoyé les spermogrammes et il a vérifié aussi... voilà. C'est une relation de confiance aussi dans le médical... et ça je trouve, la transparence, que c'est un des problèmes qui il y a aujourd'hui dans le médical. Il y a de gens qui m'en ont parlé, ils se posent des questions, ils savent pas, pour la virilité par exemple mais surtout ils savent pas où trouver l'information et du coup ils font pas confiance ou ils savent pas qu'ils peuvent faire confiance en leur médecin pour leur apporter une réponse claire.

-Toi en plus de ça, t'as fait des recherches scientifiques ? des études, des données médicales ?

-Déjà j'ai besoin d'un avis médical parce que je ne suis pas capable... j'ai un esprit scientifique à la base, je suis issu d'un domaine scientifique à la base mais je ne suis pas médecin. Et je ne me vois pas interpréter des valeurs comme le taux de spermatozoïdes et j'ai aucune idée de quelles sont les valeurs, et quelles sont les valeurs dans ma tranche d'âge. Les données scientifiques je les connais pas. Donc je peux pas prendre le rôle de médecin. Deuxième raison, j'ai trouvé un peu tout et n'importe quoi sur le slip chauffant et l'anneau, en particulier sur l'andrositch, du coup j'ai trouvé beaucoup de choses, beaucoup de témoignages de gens qui ne savaient pas de quoi il parlait, beaucoup d'avis qui n'étaient pas du tout motivés et ça c'est quelque chose qu'il faut fuir. En plus je n'étais clairement pas fan de la façon dont c'était porté, tu vois, ça ne me va pas d'avoir un truc accroché toute la journée, même si il faut le porter que 12 h par jour ou 16h. Et du coup je ne trouvais pas d'informations vraiment qui soit sérieuses et l'andrositch a été interdit en France en plus de mémoire et du coup quand j'ai regardé dans la partie vasectomie, les études et surtout les rapports des médecins que j'arrivais à trouver à droite et à gauche.. il y avait pas de contre-indication médicale et il n'y avait pas de doutes par rapport à l'efficacité du processus. Il y avait la question « est-ce que t'es sûr, est-ce que c'est le bon moment et tout mais en fait il y avait pas de doutes et ça c'était important pour moi. Je voulais pas qu'il y ait des doutes là-dessus, on ne joue pas à mettre sa copine enceinte tu vois... Je voulais une solution qui soit vraiment efficace.

Donc voilà je cherchais effectivement des éléments scientifiques à droite et à gauche, quand j'étais capable de les interpréter, je le faisais et quand j'étais pas capable, je demandais à mon médecin traitant de nous donner son avis.

Il y a quelque chose aussi dans mon fonctionnement très clairement, c'est horrible ce que je vais dire, ma compagne elle a pris la pilule toute la vie mais moi je ne me voyais pas faire ça. Déjà avoir un traitement hormonal, pour moi, c'était quelque chose que je voulais pas m'imposer et je ne voulais pas qu'elle s'impose non plus.

-Pour quelles raisons ?

-Parce que je suis tête en l'aire et que je savais que j'allais l'oublier et j'avais pas envie de me prendre le chou avec ça, clairement !

Donc l'idée c'était de trouver une solution pour qu'elle ait moins de charges mais pas pour m'imposer une de l'autre côté en fait. Voir si c'était une solution qui pouvait nous satisfaire tous les deux plutôt que de faire que déplacer le problème. Et du coup, après on a trouvé une solution qui répondait à tous les points qu'on s'était fixés, rapide, sans douleur, qui nous impacte... enfin qui soit irréversible et qui nous impacte pas par la suite. Donc c'est pour ça que ça a été vite après la décision. Il y aurait eu des vices cachés, des effets néfastes à la santé, je pense de que temps de réflexion aurait été plus long mais là ...

-Là on va passer à la partie qui concerne le couple, est ce que ça te va si on prend comme exemple ton ancien couple, la personne avec qui t'es resté 4 ans ?

-Oui, aucun souci

-Au niveau du fonctionnement du couple... je vais te poser plusieurs questions

-Déjà on faisait 50-50 sur tout, parce qu'on a tous vécus séparément

-Le partage des tâches, il a été défini, comment ça s'est passé ?

-En fait ça s'est fait naturellement en fait, parce qu'on a été chacun de notre côté, pendant des années. J'ai un enfant que j'ai élevé en partie seul, je suis en garde deux semaines, deux semaines. Donc en gros j'ai élevé mon fils, je sais gérer une maison... elle aussi elle était en garde partagé à mi-temps, comme moi avec ses deux enfants, donc si tu veux on a l'habitude de gérer seuls tout les aspects : éducation, devoirs, ménages, courses... tous les aspects.. paperasse administratifs, ect

Donc naturellement quand on s'est mis en couple, ça a perduré, voilà, il y a pas eu de répartition des tâches. Si si il y a eu une répartition des tâches, je déteste bricoler donc je l'ai laissé volontiers faire ! J'ai pas du tout la fibre décoration donc le voler decoration et bricolage, c'est pas ma tasse de thé et je lui ai laissé très volontiers et comme elle adore ça elle l'a pris très

volontiers. Sinon pour tout le reste , la partie bouffe, la partie vaisselle, ménage, courses, paperasse administratif, les devoirs des enfants... en fait le premier qui ait sur les lieux et qui voit qu'il y a un truc a faire, il fait . en fait c'est le prolongement naturel de quand on étaient pas ensemble.

Alors je te dis pas que des fois, on avait pas envie de l'autre cuisine ça mais j'ai pas l'impression qu'il y ait eu de soucis mais je pense que ça vient vraiment du fait qu'on avait déjà notre vie avant. En tout ças c'est comme ça que moi je le vois. Si moi je reviens dans mon histoire, ma maman était à l'opposé de ça, c'est-à-dire qu'elle faisait tout et mon père faisait rien et du coup elle m'a toujours appris à faire. C'est peut être horrible ce que je vais dire mais du coup elle m'a appris à faire pour être l'égale de la femme. C'est son point de vu en fait, son point de vu c'est qu'un homme doit être capable de tout faire à la maison avec le corrolaire, une femme doit être capable de tout faire à la maison, comme elle le faisait.

Donc j'ai appris à cuisiner et que bah... quand t'e tout seul tu cuisines et puis c'est tout. Les pâtes ca va bien deux minutes, donc après tu prends des livres de cuisines et tu apprends. Pareil pour le ménage, je pense que les hommes peuvent pas vivent éternellement dans un bordel donc un moment ils prennent l'aspirateur et puis c'est tout.

En fait c'était le prolongement logique. J'ai pas l'impression que c'est si compliqué parce que quand je vois les gens qui gravitent autour de moi, ils ont un peu près tous le même fonctionnement. Le premier qui rentre, si il y a un truc à faire, tu le fais mais comme quand tu es seul chez toi en fait. Tu remontes une génération en arrière ce n'était pas la même mais sur la génération actuelle, j'ai pas senti dans mon entourage que c'était différent.

-Ok ! Dans ton couple d'avant, a combien estimais-tu le temps dédié aux tâches ménagères ?

-Une demi-heure par soir pour cuisiner, deux grosses heures pour tout ce qui est tâches de ménages le weekend donc on va dire 4 heures, un peu plus pour cuisiner, un peu plus le weekend donc peut être 6, une heure de course avec le drive, plus les devoirs des enfants : une dizaine d'heure.

-C'est le volume horaire pour le couple ou seul ?

-En couple, seul.. ah non je vais corriger le volume. En fait on a élevé très tot nos enfants avec l'habitude de participer aux tâches ménagères. Par exemple mon fils il a 13 ans, depuis ces 5 ans, il sait étendre une lessive. Pareil il a l'habitude de cuisiner avec nous donc oui, je te dirais

un peu près 5-6heures chacun par semaine. Et après plus les tâches que font les enfants : débarrasser le lave-vaisselle, passer un coup sur la table. Aujourd'hui ils ont respectivement 10, 11 et 14=3 ans, c'est des choses qui sont petites, qu'ils ont l'habitude de faire et qui nous déchargent donc ouais je dirais 5 heures par semaines, ça doit être ça.

**- Questions sur la répartition des taches dans le couple en fonction des tâches ménagère.
Dans quelles mesures tu participes à la préparation du repas ?**

-Autant moi que ma compagne

- Au nettoyage et au rangement

-Pareil, plus les enfants, du coup je sais pas comment tu veux le mettre... ça je sais pas te répondre parce que on range et les enfants ça fait partir aussi de leur tâches ménagères, ils rangent ils nettoient, ils rangent le lave-vaisselle, je dirais que la charge elle est divisée en 5 donc autant moi,, que ma compagne que mes enfants. Ca fait partir du deal, c'est un truc important chez moi, les enfants doivent être capable de faire des tâches ménagères. Voila, ils font des tâches adaptées à leur âges. Après j'ai pas dit que ça les faisait pas râler !

-Les courses ?

-C'était plus souvent ma compagne, pour une raison simple, c'est qu'elle finissait plus tôt que moi donc elle en profitait pour faire le drive mais le samedi quand il y a pas grand monde dans les supermarchés, c'était plutôt moi.En volumen au final, c'était plus souvent ma compagne de moi au total.

-Super ! La lessive et le repassage ?

-Alors aussi souvent ma compagne que moi sachant qu'il y a que moi qui repasse et c'est que mes chemises, le reste on repasse pas parce qu'il y a pas besoin ou alors une robe ou deux. Le sèche linge fait très bien son boulot.

-Et le reste de la lessive en dehors du repassage ?

-C'est pareil, il y en a un qui étend avec les enfants donc c'est pareil.

-Les choses techniques, les réparations ?

-Alors les réparations c'est quasiment tout le temps ma compagne, je déteste bricoler !

-Et les tâches administratives, le payer de loyer... ?

-Aussi souvent l'un que l'autre, on a pas de préférence, ça dépend des contrats, vers quel email ils sont réorientés. Le contrôle du compte commun, la partie financière c'était peut être plus souvent moi, c'est mon métier, je suis dans l'informatique financière donc c'est plutôt moi qui vais surveiller ce genre de choses et puis après la partie paperasse c'est pareil (50-50). Non je crois que c'est elle qui a ouvert Netflix, non je pense que c'est elle qui a ouvert le plus de contrat que moi mais au final c'est la même chose.

-Maintenant on va plutôt se focaliser sur les enfants. Dans quelle mesure participes-tu à habiller les enfants ou vérifier qu'ils sont habillés ?

Alors c'est plus moi, pour une raison simple, c'est qu'elle commence plus tôt donc c'est moi qui les emmenais à l'école. Elle est infirmière donc elle commençait tôt.

-Ok ! Pour la tâche coucher les enfants ou vérifier qu'ils se couchent ?

C'est plus elle, sur ces deux enfants parce qu'ils sont plus jeunes. Le mien est plus grand donc plus autonome sur là-dessus . Mais on avait un fonctionnement qui était que on allait tout les deux dire en revoir aux trois.

- Jouer avec les enfants ou participer à leurs activités ou leurs loisirs ?

C'est plus moi, mais parce que je suis un grand gamin. Non en vrai, j'ai aucun souci à m'asseoir avec eux dans la boue et à jouer, au grand désespoir des autres adultes mais oui.

- Aider les enfants à faire leurs devoirs

Alors pareil, plus moi mais pour la simple raison que j'arrive au moment où ils font leurs devoirs.

- Emmener les enfants à l'école ?

Le matin c'est moi et le soir, c'est parfois un peu compliqué avec les gardes, parfois quelqu'un allait chercher et les amener et je les récupérais quand j'arrivais. Donc c'est le plus souvent moi.

-Au niveau des activités extrascolaires ?

Plutôt elle

-Est-ce que avant de parler de vasectomie, est-ce que tu accompagnais ta femme voir des professionnelles de santé par rapport à sa contraception (gynéco, sage-femme....) ?

Non, clairement, avec le recul j'aurai bien aimé mais je pense que c'était quelque chose que elle voulait gérer et elle avait pas forcément envie que je rentre dans ce genre de choses. Les examens, les détails c'était pas quelque chose dont elle avait envie de partager avec celui avec qui elle partageait sa vie ! Et du coup, non ça ne s'est jamais fait.

-Est-ce que elle à l'inverse, elle était avec toi pendant les consultations concernant la décision de vasectomie ?

Non malheureusement elle n'a pas pu. On aurait aimé mais on a pas pu, parce les agendas étaient un peu compliqué à gérer. Elle est du coup infirmière donc ça compliqué au niveau des horaires. Elle s'est plus contentée de comptes-rendus.

- On va parler un peu plus de la représentation de la contraception. Donc si tu veux me parler de la partie que t'avais écrite...

Ah ouais ! Qu'est ce que j'avais écrit : Alors le ressenti des autres par rapport à mon opération, très très variable selon les sexes.

Alors, tout d'abord, j'ai fait le choix de ne pas parler de l'opération à mon entourage avant l'opération. Donc pour tous, ils savaient que j'allais passer sur le billard, ils savaient que c'était une petite opération mais ils ne savaient pas de quoi. Mais pour une raison toute conne : la première c'est que je ne voyais pas comment répondre à leurs questions, qui allaient pas manquer de tomber et qui ont pas manquer de tomber après alors que je ne savais pas de quoi je parle. Ca aurait été un peu compliqué de répondre aux trucs du genre « ah mais mon pauvre gars, ça va faire mal, est-ce que tu vas plus bander comme avant ? » Alors qu'en fait j'en sais rien, commence pas à me faire flipper. Alors du coup, j'avais pas forcément envie, ça rejoint un peu ce que tu disais tout à l'heure : « sur le net, j'avais vu beaucoup d'avis qui était des avis, c'était de la merde, qui étaient motivés plus par les peur des gens que par des avis médicaux réels et ça ça me posait vraiment un problème et j'avais pas envie de rentrer dans ce travers en parlant de choses que je ne connaissais pas, ni en ayant des avis de gens qui n'ont aucune connaissance là dedans et qui juste transmettent leurs peur. Ça, ça m'embêtait un peu donc donc du coup, voilà, j'ai simplement dit que j'allais faire une petite opération, que je sortais dans la journée. Donc j'aurai pu me faire opérer des dents de sagesse, ça aurait été pareil quoi. Et ensuite , à la fin de l'été, un peu près deux mois après l'opération, j'ai commencé à leur en

parler autour de moi, d'abord à ma famille pour leur expliquer ce qui s'était passé, d'abord à mon fils, puis aux deux autres enfants, l'opération que j'avais réellement faite et pourquoi je l'avais faite. Après le cercle familial, j'ai commencé à en parler à des amis et maintenant j'en parle sans aucun... enfin j'en parle sur les forums, tu vois j'en parle sur le forum, parce que je pense que c'est intéressant de partager ça, parce qu'il y a pleins de mecs qui se posent des questions. Les réponses ont été super différentes en fonction des sexes. Ça m'a beaucoup fait rire. Les filles ont réagi vraiment positive et parce que pour elles, le partage des charges mentales, c'était une action qui était plus que louable en fait, elles étaient très en demande de ce genre de choses. Et du coup je me suis retrouvé avec beaucoup de filles qui venaient me dire « Est-ce que tu peux en parler avec mon compagnon s'il te plaît, lui partager ton expérience, parce que j'aimerais bien qu'il réfléchisse, qu'il envisage au moins le sujet. »

Ça c'était côté filles, que du positif, comme je te le disais et beaucoup de demandes d'aller en parler aux compagnons. Quand on arrivait sur le compagnon, c'était plus compliqué. Parce que côté garçons, les questions étaient plus techniques et elles étaient très centrées sur, comment dire..., la virilité post-opératoire, tu vois... Donc en gros les questions qui revenaient le plus souvent, c'était : « Est-ce que ça fait mal ? Est-ce que tu bandes encore ? est-ce que le goût de ton sperme à changer ? » Voilà, c'étaient le genre de questions qui revenaient régulièrement. Voilà ça fait rire mais c'était réellement ça, le genre de choses... c'était vraiment très très technique... perte de virilité, douleurs, ect...

Et du coup il y a une espèce de suspicion quand tu commences à en parler, les gens te regardent avec des têtes un peu d'alien et passer cette phase de suspicion, il y a quand même beaucoup de mecs qui se sont montrés très très intéressés. Qui étaient super intéressés pour en parler, pour avoir des infos, en mettant un peu de côté ce « mais t'es fou, t'aurais jamais dû faire ça ». Et du coup, 4 ans après, il y a trois amis à moi qui ont du coup sauté le pas et deux autres qui vont le faire cette année. Donc c'est cool.

Et du coup alors, mes sources sont peut-être pas à jour mais j'avais cru comprendre qu'en Angleterre c'était une opération qui était très courante et en France c'est une opération qui n'est pas très très courante et qui du coup n'est pas très connue surtout.

Du coup, si je devais résumer, je dirais « bah j'ai eu aucune difficulté, aucun frein sur les démarches, pour m'informer, pour passer au bloc, ni en post opératoire mais par contre il y a quand même un gros soucis au niveau de la communication en amont. Pour moi le sujet est beaucoup trop confidentiel clairement. Si j'étais pas passé au Cecos, j'aurais probablement

jamais l'idée de faire une vasectomie. C'est un sujet qui m'a été amené par hasard et qui... je ne sais pas comment on pourrait envisager ça mais c'est... ce mode de contraception, ok il est définitif mais il n'est pas mis en avant par le personnel médical il n'y a pas d'informations là-dessus.

Alors on parle beaucoup de « prend ta pilule ma fille, mets un préservatif mon gars » mais on parle pas de la vasectomie et du coup si j'avais pas eu cette information, si j'étais pas allé creuser, je l'aurai pas eu, j'aurai pas su et je l'aurai pas faite, clairement. Donc je pense qu'il y a un gros soucis d'informations par rapport à ça. Après il y a une question qu'on m'a souvent posée c'est « est-ce que tu recommanderais la vasectomie ? ». La réponse est non. Parce que je ne veux pas... je vais expliquer ma phrase. Oui je la recommande parce que pour moi c'est ce que je voulais mais je ne vais pas recommander un truc qui n'est pas adapté à la phase de la vie dans laquelle tu te trouves. Pour moi c'était vraiment... j'étais arrivé à un stade de ma vie où je ne voulais plus d'enfant. Ma compagne était au fait avec ça et donc on a choisi d'avancer ensemble donc ça correspondait à là où j'en étais. Donc d'une part, je ne peux pas recommander un truc comme une solution miracle pour quelqu'un qui ne serait pas du tout dans cette optique-là, pour quelqu'un qui ne serait pas du tout dans cette posture-là tu vois... Donc c'est pas un truc magique. C'est vraiment une opération qui est irréversible, on te la présente comme ça. Même si j'ai compris en surfant à droite à gauche que tu pouvait quand même rétablir les canaux.

Donc je pense que c'est plutôt une question de choix personnel plutôt que quelque chose qui doit être imposée comme une solution miracle comme la pilule et le préservatif. C'est plutôt une réflexion à moi et si un jour quelqu'un me demande si je lui conseillerais de faire ça, je lui répondrais que je peux lui raconter ce que moi, il m'est arrivé et après tu vois si t'en es au même point que moi, si t'es prêt à faire ça. C'est surtout quelque chose de personnel et surtout d'irréversible.

J'ai aussi un problème avec la pression de mon entourage. Tu vois par exemple comme on le retrouve souvent sur le côté féminin, genre les mères qui amènent leur ados chez le gynéco « maintenant ma fille t'es grande, je t'amènes chez le gynéco pour qu'il te prescrive la pilule. Honnêtement je pense que c'est une aberration, vraiment. Je pense que j'ai un problème par rapport à ça, vraiment mais au même titre qu'on laisse la contraception reposée sur la femme, c'est un problème de société pour moi. Je ne suis pas du tout dans le Bah je milite pas clairement mais je pense que c'est un vrai problème de société où les gens devraient être formés aux différentes méthodes qui existent et après choisir la méthode qui est la plus adaptée à leur cas. Aujourd'hui moi ce que je vois... j'ai pleins d'ados autour de moi, leurs mères les

emmènent chez le gynéco. Moi ça me fait bondir. Je comprends le besoin de les protéger d'une grossesse non désirée, c'est tout à leur honneur mais en fait, elles les mettent dans un carcan ou toute leur vie elles font faire ça, elles vont supporter la charge contraceptive parce que maman a fait pareil et que maman a dit que c'était la bonne chose. Et du coup, que ce soit la pression de leur entourage, côté femme ou côté homme, je trouve que c'est très carré en fait. Parce que c'est pas un choix éclairé parce que les gens ne savent pas ce qui existe à côté. On devait leur dire pendant les cours d'éducation sexuelle à l'école : voilà les techniques qui existent et aujourd'hui tu peux choisir une technique mais demain tu peux changer si tu changes d'avis tout simplement.

Faudrait informer plutôt en fait, que les gens soient informés. Ce n'est pas un problème de vasectomie mais de contraception en générale. Et j'ai du aller creuser, batailler pour aller chercher des informations à droite et à gauche et j'ai eu cette piste parce qu'elle est arrivée par hasard. C'est horrible ce que je vais dire mais en temps d'hommes, je suis resté... avant d'avoir cette information là, mais que la seule contraception masculine qui existe c'est le préservatif. Mais parce que je n'avais pas eu l'information avant et parce que j'avais pas aussi fait la démarche de me creuser là tête en me disant « Peut-être qu'il y a autre chose qui existe ? ». Et comme la personne m'a dit « bah en fait il y a la vasectomie et peut être même d'autres choses, ça vaut le coup d'aller voir. Et là du coup je suis allé chercher...

Mais je pense que ça révèle plus un problème d'information en amont surtout de jeunes en leur disant, j'imagine très bien la mère qui dit à sa fille « Ecoute ma fille, dans un premier temps je te propose d'aller voir le gynéco pour la pilule parce que c'est une des solutions et que tu te protèges dans un premier temps, parce que c'est une des solutions mais il existe des solutions que tu verras avec ton cheri quand le moment sera venu. Mais au moins qu'elle sache que ça existe et que du coup la pilule c'est pas une obligation, surtout avec les débords qui vont avec. C'est plus cette chose là ou je pense qui manque le plus d'info. Et tu vois, j'ai essayé un peu de sonder mon fils, même récemment sur ce qu'il voit en éducation sexuelle mais très clairement ça existe pas. Mais du coup je veux pas aller militer parce que c'est pas mon combat. Moi j'ai fait ça pour moi et pour elle à l'époque mais je trouve ça dommage qu'il n'y ait pas plus d'information en amont pour que les gens sachent que ça existe. Et que cette solution ou n'importe quelle autre, on parlait de l'andrositch... mais juste leur dire que ça existe. Et du coup c'est plus facile... bah je vais faire une comparaison qui était peut être un peu tordue. Mais il y a 40 ans de cela, à l'époque de nos grands-parents, on savait pas que les hommes avaient le droit de faire la vaisselle, le ménage ect... parce que dans l'imaginaire collectif,

c'était la femme qui gère ça et l'homme gère le monde extérieur. C'était un phénomène de société. Les gens ça ne leur venait pas à l'idée qu'on puisse faire autrement et je retrouve un peu ça dans la contraception aujourd'hui. Les mentalités ont évolués dans le partage des tâches, il y a de plus en plus d'hommes qui sont autonomes et qui savent faire autre chose que des pâtes ou un œuf sur le plat et encore... Les hommes commencent à bien cuisiner, surtout la jeune génération, ils ont bien évolué par rapport à nos grands-parents. Mais sur la contraception, ça ne veut pas. Très ancrée que les deux premier mois ça peut être préservatif et que quand t'en as râle- bol, c'est la femme qui prend la pilule.

C'était pour résumer.

-A quelle fréquence tu parles de ta contraception ?

-Pas à la famille, clairement pas. Voilà quand on me pose des questions ou quand on me demande d'en parler à quelqu'un.

-T'en parles à qui ?

- A mes amis ou sur les forums ou a des gens comme toi. C'est intéressant de donner son point de vue parce que les hommes ont peur. C'est ce que je te disais avec les questions des garçons c'est dès questions parce qu'ils ont peur et de perdre de la virilité. Alorq que comme je te le disais, ils seraient pour la plupart, ils seraient tous rais de faire cette opération ne serait-ce que pour briller aux yeux de leur compagnes. Ce qui est un argument comme un autre que je respecte tout à fait. Mais ils ont peur des conséquences sur la santé, sur la virilité, ect mais quand tu discute avec eux, qu'ils s'aperçoivent qu'il n'y a plus ça. Bah comme je te le dis il y en a 3 qui sont passé (amis) et deux qui vont le faire.

-Est-ce que t'en parles aux gens de la génération d'au-dessus ?

-Oui oui, je n'ai pas de soucis à faire ça. Leur réaction est plus compliquée effectivement. La jeune génération est plus encline à faire ce genre de chose. La jeune génération, j'entend ma

génération et celle d'en dessous. Ils ont pas de soucis avec ça. Par contre pour la génération d'avant c'est peut être un petit peu plus lourd de ... j'ai des réactions du type « bah ça se faisait pas de mon temps » « oui bah c'est plus de ton temps c'est vrai ». Bah typiquement tu vois la génération de mes parents, c'est des gens qui ont 60-70 ans, donc voilà la question ne se pose plus pour eux, il y aura jamais d'opération derrière, ça ne donnera jamais lieu à quelque chose mais ça fait évoluer les mentalités.

Comme j'ai le rôle du mouton noir dans la famille, enfin du fou je sors régulièrement des sentiers battus donc je n'ai plus de soucis avec ça depuis très longtemps. Non je dis ça en rigolant mais j'ai tendance à prendre un peu à contrepied les règles bien pensantes. Donc voilà, ils ont l'habitude avec ça. Justement ça donne lieu à quelques débats. Mais justement la dynamique elle est différente avec des débats qui sont là juste pour le plaisir de débattre et qui ne donneront pas lieu à une opération et quelqu'un qui va débattre parce qu'il a des questions réelles, parce qu'il se pose des questions réelles en vue d'une opération. Donc pour la génération de l'âge de mes parents, il y aura rien. Donc ils débattent juste pour dire que c'était mieux de leur temps et que la jeune génération, elle est bizarre. C'est bizarre ce genre de chose. Alors que les gens qui ont vraiment un intérêt derrière, qui commencent à se dire que ça serait bien pour eux, pour leur compagne parce qu'ils veulent plus d'enfant. Bah c'est pas du tout le même intérêt, les débats ne sont pas du tout les mêmes.

-Est-ce que t'as trouver que ton entourage te percevait autrement depuis que t'as fait la vasectomie ?

-Non, non non. Je suis toujours aussi barj à leurs yeux. Non je t'ai dit, vraiment dans la famille j'ai le rôle de celui qui ne suit pas vraiment les conventions.

-Et tes amis ?

-Bah comme je t'ai dit, mes amis ils ont mon âge donc ça leur pose pas de problème. Donc leur point de vue il est « non c'est quand même un peu bizarre, non c'est quand même intéressant » Il y a une bascule qui est assez rapide au finale même si ils ne font pas ce choix là au final,

parce qu'ils ne sont pas à ce stade là de de leur vie, ils en discutent quand même assez facilement. D'autant plus qu'il y a leur copine qui les plus aussi pour venir discuter avec moi.

-Même question pour les personnes en dehors ton entourage (forum), des gens que tu connais pas...

-A part à des journalistes qui voulait faire ... ou à des étudiants pour une thèse. Après c'est quelque chose où je ne milite pas, je vais pas apporter le sujet, ça relève de ma sphère privée. Je ne vais pas aller dire « la vasectomie c'est trop bien » ... ça ça m'intéresse pas. D'autant plus, je t'ai dit, que je ne peux pas recommander ça à quelqu'un qui n'est pas dans le même niveau vie que moi j'étais quand j'ai fait ça. Par contre faire partie du groupe et pouvoir partager mon expérience si les gens le souhaite bah ouais. Je n'irai pas faire plus de publicité. Donc il n'y a pas de gens hors... qui ne sont pas intéressés par le sujet, je ne vais pas mettre un message sur facebook, c'est pas possible.

-T'as déjà eu des retours négatifs ?

-Oui, j'ai eu des remarques tout à fait sexistes : « mais qu'est ce que tu fous là, c'est à la femme de faire la contraception ! » « t'es censé être un mec, pas une lopette »

C'est des connards qui se sont trompés de forums c'est tout. C'était des gens qui étaient là pour la confrontation c'est tout. Je suis méchant de dire que c'est des connards, bien souvent ce sont des gens qui ont des croyances religieuses qui sont fortement ancrées et qui dictent leurs réponses. Pas perdre de temps à essayer de les convaincre, ça sert à rien.

-Et en dehors des réseaux sociaux tout ça ?

-Non. Dans la vie réelle, j'en parle qu'à des gens qui sont de mon entourage, pour lesquels je connais un petit peu leur fonctionnement. J'ai eu des remarques de type « ah ouais c'est quand même très bizarre de faire ça », « tu te rends compte que tu pourras plus jamais avoir

d'enfants ». Mais ça reste soft, il n'y a pas de remarques agressives. Je pense que le fait d'être en face à face, il y a des choses qu'on n'ose pas... qu'on n'osera jamais de dire. T'as vu me tête, je ne suis pas filiforme.

-Merci beaucoup, j'ai fini mes questions. Est-ce que tu as des choses à rajouter ?

-Non, je ne sais pas trop quoi rajouter. Moi pour résumer ça a été que du 100% positif. Ça a été important pour moi de le faire. Ça a été important pour deux raisons : premièrement pour elle, parce que je voyais que ça la blessait de prendre la pilule que c'était une grosse charge tant physique que mentale donc c'est important parce que, tu te rappelles l'histoire de « la femme doit être capable de tout faire » bah dans cette démarche là, c'était aussi quelque chose dont je voulais être capable de faire. Donc voilà, ça s'est inscrit naturellement, je me suis dit que toutes les planètes étaient alignées, c'est allé super vite et aucun regret !

3. Entretien N°3, 07/07/2023, Cyril, anneau contraceptif

-J'ai 27 ans. Pour l'instant j'ai un bac +3 à peu près. Je travaille donc dans l'éducation à l'environnement et actuellement je suis guide nature dans un parc naturel régional. Le guide du parc, il y en a qu'un dans mon parc, je crois que je suis dans les seuls de France. Je n'ai pas connaissance d'autres et donc je travaille dans le parc naturel régional de la Forêt d'Orient à Troyes dans l'Aube à 01h30 de Paris. Et mon travail, c'est donc de faire des activités touristiques pour le grand public, les associations, les entreprises, les particuliers et les scolaires pour leur faire découvrir le territoire, surtout la nature, pour des valeurs plutôt éthiques et de développement durable, mais aussi des parties plutôt mythes et légendes, d'astronomie, d'ornithologie, brame du cerf, bref, très large, découvrir et valoriser le territoire, les produits locaux, et cetera.

-Du coup t'es en couple ?

-Ouais, du coup. Je suis en couple depuis 6 mois maintenant.

-D'accord, vous vivez ensemble ? Pas du tout.

-On ne vit pas du tout ensemble pour le coup, on est ensemble depuis 6 mois, elle est à Bordeaux. Voilà et du coup loin, mais moi je suis à Troyes.

-Est-ce que t'avais déjà habité en concubinage avec quelqu'un ou pas ?

-J'ai habité 2 fois avec quelqu'un. Et une fois du coup, pendant que j'étais avec la contraception masculine aussi, puisque moi ça fait du coup 2 an, ça fera 2 an en aout, que je suis infertile et ça fait depuis le mois de mai, 2 ans que j'ai commencé vraiment la contraception de manière sérieuse. Et à l'époque, j'étais donc avec quelqu'un d'autre à qui je j'ai vécu et qui je suis resté 2 ans.

-Est ce que ça te va que pour certaines questions relatives notamment au partage des tâches ménagères, des choses comme ça, qu'on se base plutôt sur ton expérience avec cette personne-là ?

- Est-ce que du coup t'as un engagement avec cette personne là ou pas du tout la nouvelle ?

-Non, non, non, j'ai un engagement avec aucune. J'ai un engagement avec une

-Ok, d'accord, est-ce que tu as des enfants ?

-Non, j'ai un animal de compagnie !

-Explique-moi du coup pourquoi la contraception masculine?

-Ok, on va essayer de remonter loin. Moi du coup bah j'ai commencé à m'intéresser à la contraception masculine avec ma première compagne. J'avais 18 ans à l'époque. Du coup, ça c'est un peu passé, donc il y a il y a 8 ans, 9 ans, j'ai du mal à compter. Mais c'est ça... et donc je suis resté 4 ans avec elle et au bout de 2 ans, on a emménagé ensemble. On a vécu 2 ans ensemble et donc elle, sa contraception était problématique on va dire comme la plupart des contraceptions féminines. Elle avait des effets secondaires parce qu'elle était sous la pilule, qui lui posait du coup des problèmes, notamment des pertes de libido, et des histoires d'hormones, de comportement, et cetera, ça l'a dérangeait. Et moi, ça a commencé à me questionner puisque je suis...travaillant dans l'éducation à l'environnement depuis très tôt, , je suis baigné dans ces milieux dans les milieux de prévention, d'éducation, de sensibilisation et du coup, quand le parallèle que j'avais, c'est quand on s'intéresse à la protection de la nature et de la biodiversité qui est menacée très rapidement, on arrive à en comparer les conditions de vie de nos semblables et du coup des femmes, puisque c'est quand-même la moitié de la population. Et de se rendre compte qu'il a des problèmes et donc c'est comme ça que je suis rentré dans le féminisme, doucement mais sûrement de plus en plus. Et c'est plus ou moins par ces biais là que j'ai entendu parler de la contraception masculine et notamment de l'anneau thermique qui à l'époque, il y a 8 ans je pense ,était assez récent, je sais même plus trop. Je l'ai vu passer sur les réseaux sociaux, je pense à l'époque puisque je crois que c'était Maxime qui présentait ça avec qui a du le présenter sur un outil de réseau social particulier type Kombini ou un truc comme ça, une petite vidéo comme ça que j'avais vu l'information passer.

Ça, c'est la version comment dire... engagée. En réalité, y a aussi une partie très personnelle qui était que moi j'ai eu plusieurs fois, du coup, ma compagne qui a oublié sa pilule et plusieurs fois la crainte de devenir père et d'avoir l'impression d'être complètement impuissant, de rien pouvoir faire par rapport à ça. Donc j'avais beau avoir mon réveil aussi. endant plusieurs années, j'ai eu mon alarme 5 Min après elle pour lui rappeler si elle avait oublié. On a cherché des techniques, mais ça n'empêche pas que si elle oubliait, on était dans la sauce tous, tous les 2 et que moi j'avais l'impression de rien pouvoir faire et que je me sentais beaucoup trop jeune et pas sûr de vouloir des enfants non plus et je voulais trouver une manière de m'impliquer. Pas juste faire peser la charge. On avait beau partager les frais, si il fallait, je trouvais ça pas vraiment suffisant sachant qu'à la fin bah c'était quand même elle qui avait son mot à dire, puisque c'était son corps, son choix, comme on dit. Donc du coup bah je me semblais un peu

pris au piège, en sens aussi que si il y avait un accident de d'oubli de pilule, de préservatif, de ce qu'on veut, ben moi et elle on était (si elle décidait de garder l'enfant), ben on est contraints et moi ayant été éduqué dans une éducation où s'il y avait eu enfant, ben je serai occupé. Mais je sais très bien les conséquences que ça aurait eu du coup sur une vie de quelqu'un qui a genre 18, 22 ans. C'est assez tôt, assez jeune quand t'es pas préparé et du coup, voilà, je me sentais assez impuissant et j'ai voulu essayer de chercher des solutions. Donc c'est là que l'idée a commencé à germer mais j'ai mis très longtemps avant de... J'ai commencé à suivre donc du coup toutes les informations, à m'intéresser plus facilement aux contraceptions féminines déjà donc les stérilets, les implants, essayer de trouver les meilleures solutions au fur et à mesure. Je me suis séparé de ma compagne à l'époque et j'ai eu d'autres histoires et d'autres personnes plus ou moins longues, avec des contraceptions différentes et la problématique qui revenait à chaque fois. Et en découvrant au fur à mesure les galères des autres contraceptions aussi : les douleurs du stérilet, les stérilets qui partent et qui marchent pas sur les personnes, les personnes qui veulent pas de pilules, pas d'hormones, pas de préservatif pour d'autres raisons, essayer de trouver une solution et c'est là que en fait au fur et à mesure je me suis dit que j'allais commencer la contraception masculine. Jusqu'à ce que je parte un an, au Danemark. Je suis parti un an en 2019, 2020 et du coup bah je me suis dit : « ça n'a pas trop d'intérêt de commencer maintenant », d'autant que Danemark j'aurai personne pour me suivre et je pourrais pas trop. Et en revenant du coup, en 2020, j'ai été embauché à la sortie de mon année de volontariat à Troyes, au poste que j'ai maintenant et je me suis dit c'est l'occasion, je rentre dans ma terre natale, puisque je suis Troyiens d'origine et du coup, c'est l'occasion de tout relancer à 0 et de repartir. D'autant que ça fait quelques années que je mûrissais un peu le projet et que je suivais l'histoire de la contraception masculine, et cetera. Et c'est donc là que j'ai commencé en août 2000 à vraiment faire les premiers rendez-vous, les premiers spermogrammes. Contacter Maxime du coup pour commander les anneaux en gros. Voilà comment je suis arrivé au projet.

-Donc tout a commencé à partir d'une vidéo?

-Alors je dis Kombini mais je pense qu'à l'époque c'était peut-être pas Kombini. Je sais plus du tout où c'était. Une histoire de : j'ai vu l'anneau, j'en ai entendu parler, je me suis dit tiens, ça existe. Et je me suis informé du coup sur les contraceptions masculines qui à l'époque étaient quand même encore très très peu connues et surtout il y avait très peu qui existaient je crois. On avait le préservatif, ils parlaient peut-être un petit peu de tests sur l'implant et il y avait des histoires de gels qui étaient testées en Inde sur des singes qui peut-être pourraient bloquer les

canaux et il y avait évidemment une vasectomie. C'est pour ça, j'ai trouvé que moi ça m'a parlé parce que je me suis dit, c'est une solution temporaire qui me laisserait dedans et qui serait pas si contraignant. A la suite, moi je me suis informé en discutant avec ma compagne, avec ses amies aussi, puisque du coup on les voyaient régulièrement, donc, elles parlaient aussi de leurs contraintes de contraception. Donc j'ai pu voir que c'était plus systémique les problèmes de pilules, les problèmes, le manque d'information, c'est le fait que personne était au courant que des contraceptions existaient, autres, même déjà pour les femmes. Moi, j'avais beaucoup de femmes de mon entourage qui connaissaient que la pilule et pour qui c'était déjà quasiment une révolution de penser au stérilet. Même si ces autres contraceptions, elles les connaissaient pas trop. A l'époque, le stérilet paraissait vraiment une très bonne idée, mais ça faisait encore peser la charge du coup sur ma compagne. Et donc c'est vraiment ça, pendant plusieurs années, c'est du temps de réflexion, à me demander ce que j'en pense, est-ce que je suis vraiment prêt, à me questionner sur mon féminisme, et cetera. Je pense qu'il faut un temps d'adaptation assez long pour les hommes pour s'y préparer parce qu'il y a beaucoup de cases à casser, je pense, d'a priori qu'on a à enlever. Et même juste, c'est pas si facilement accessible l'anneau et surtout en plus on sait même pas si ça marche. Enfin, on a des études, mais c'est pas comme la pilule ou c'est devenu pensée courante. On sait qu'on donne un médicament et tu y crois direct, en te disant « c'est bon ». L'anneau, il y a même une phase teste où tu dis « je le mets, je le tente et puis si jamais je me suis trompé, où eux ont mal fait leurs études, je me plante et je suis papa ». Et c'est un enjeu de taille.

-Ok, donc ton cheminement mental ça a été quoi en fait ?

-Euh, je pense que le cheminement mental, ça a été déjà au début, moi, de me dire que « Bon, y a une inégalité dans la contraception et je me suis toujours dit que moi je préférerais la porter en me disant « Bah je sais que je suis quelqu'un de responsable et raisonnable et donc moi si j'avais ma contraception, je l'oublierai pas. » Il faut être honnête, c'était les premières... la première idée que j'avais, c'était « bah moi je pense que j'oublierai pas » mais après j'avais pas eu l'expérience de la pilule donc tout le monde fait comme il peut et de son mieux. Mais du coup je me disais si « si au moins, on pouvait être 2 à l'avoir, bah ça va être réparti pas tout sur une seule personne et puis surtout l'impact est partagé d'une certaine manière. Si on oublie tous les 2, bah c'est vraiment notre faute à tous les 2. Voilà ! Je pense que j'ai eu 4 ou 5 frayeurs où on m'a dit « bah on espère que on sera pas papa, y a plus qu'à attendre... » donc j'ai eu cette inquiétude et c'est pas forcément née (*la contraception masculine*) d'un truc féministe. C'est aussi une inquiétude moi, de me dire « ok, c'est la merde, qu'est-ce que je peux faire en tant

que mec à part subir ? » Enfin subir... je vais pas faire la grossesse tout ça, mais il y a un peu ce côté subir la décision de ma compagne. Puisque je vais l'accompagner quoi qu'il arrive.

Voilà et donc du coup, je pense que le cheminement, c'est d'abord ça. Puis quelle solution j'ai ? J'enquête et je tombe sur cette vidéo ou cet article. Je ne sais plus trop bien. Et après, c'était le cheminement, je pense, de me demander : « Est-ce que ça vaut le coup ? Est-ce que ça fonctionne vraiment ? Est-ce que c'est fiable ? » Regarder un peu les études. Voir si ça prend autour de moi : j'en parle un petit peu, est-ce que les gens connaissent ? Et essayer vraiment de poser les pour et les comptes pour les contraintes, sachant qu'à l'époque c'est une personne qui a pas spécialement prévu d'arrêter la pilule au début. Et je pense que le cheminement qui a vraiment été le déclic, c'est qu'à la fin de notre relation, ça avait tellement impacté son comportement et sa libido, qu'en fait on avait juste plus de rapports parce que sa libido était quasiment éteinte à cause de la pilule. Et donc je me suis dit : « c'est un vrai problème, va falloir qu'on commence vraiment à la prendre parce que ça change complètement son comportement » et elle a décidé d'arrêter la pilule. C'était une bonne décision. Je me dis bon bah voilà, dans le cas où elle arrête, ce qui est légitime, comment moi je peux essayer de trouver. Et il se trouve qu'on s'est séparé quelques mois après. Et du coup je n'ai pas eu

l'occasion de relancer ça.

-Ok.

-Et puis nouvelle relation après, mais pareil, le temps qu'on voit les contraceptions de chacun : préservatif et compagnie, bon ben... on s'était séparés. On a eu que quelques mois ensemble et ainsi de suite... J'ai pas eu de relation sérieuse très longue pour avoir le temps d'installer ma réflexion sur la contraception masculine.

-Ok, et du coup quand t'as vraiment envisager la CM, t'étais en couple ou pas ?

-Alors pour moi du coup, j'ai jamais vu la contraception comme une optique de couple parce que (*c'est cette question*) ce qu'on me demandait souvent. Je me suis toujours dit « je la commence même célibataire parce que moi ça m'intéresse ». J'ai une petite passion pour le fait de faire des tests sur mon corps. J'adore qu'on prenne mon sang, qu'on prenne des trucs pour vérifier les choses sur mon corps, avoir des infos sur moi-même et je suis le premier à faire des dépistages, donner mon sang, mon plasma, je suis inscrit sur la liste des donneurs de de moelle osseuse, et cetera.

Il y a un petit côté chez moi chevalier blanc et aussi avoir envie de tester, avoir des infos et puis je préfère savoir les choses sur moi plutôt que faire l'autruche. Du coup, y a cette petite passion qui permet quand même de ne pas avoir peur des examens médicaux et je n'ai jamais non plus eu la peur de me dire « Bah je dois aller me masturber dans une éprouvette, et donc ça m'inquiète ». Ça m'a pas fait peur. J'ai pas de problème vis-à-vis de ça donc... Il y a quand même tout ça à prendre en compte... J'avais pas l'appréhension médicale que beaucoup peuvent avoir et qui est quand même légitime. Et du coup, j'ai commencé à regarder de mon côté et puis comme j'étais en couple, j'avais jamais le bon moment où je me disais « bon bah tiens faut le faire ». Parce que moi le départ au Danemark, je l'ai su 8 mois à l'avance. Donc en fait je ne l'ai pas fait en disant « Bah dans 8 mois, je suis au Danemark, ça sert à rien de lancer, et cetera... Sachant que ma compagne de l'époque, elle ne voulait pas avoir de contraception autre que le préservatif.

-Ok.

-Et c'est ça qui m'a donné le petit taquet, c'est que au bout de 2 préservatifs craqués, je me suis dit « ça fait beaucoup de risques pour quelqu'un qui m'a dit « Dans tous les cas, j'ai déjà avorté, je n'avorterai plus jamais, donc si je suis enceinte, je garderai. » » Énième électro choc qui me dit « Il va falloir que tu t'énerves parce que si tu tombes sur des compagnes qu'on pas envie d'avoir de contraception, bah si toi t'en veux une, va falloir la prendre toi même. »

J'ai fait une année blanche, et je puis dire, où j'ai personne. J'étais célibataire et je suis resté au Danemark. Et c'est quand je suis revenu que là j'ai pu relancer vraiment et j'ai lancé des démarches très rapidement puisque moi je suis rentré fin juin 2020 et du coup début août. Je faisais mes premiers rendez-vous avec mon médecin traitant pour en parler.

-Ok, comment ça s'est passé ce suivi médical ?

- Alors une diagonale du vide médical, Troyes c'est dans le grand Est et il y avait ce côté diagonal du vide. Globalement, on est dans des hôpitaux... je crois qu'on a les urgences les plus tristes où il y a vraiment des très grosses conditions dans nos urgences. Des fois on nous dit : « Faites 1 h de route, allez jusqu'à Reims où Dijon mais allez pas faire l'attente là-bas parce que même les chirurgiens ils sont pas beaux. » Donc je savais que je tombais dans un désert médical et j'étais assez informé sur le féminisme pour savoir, j'avais tombé sur des vieux hommes blancs cis-hétéro qui n'allaient pas vouloir que je le fasse et qui allaient me déconseiller. J'avais l'avantage d'avoir assez d'arguments pour moi-même, pour leur dire que je me fichais de leur avis, et j'ai bien fait puisque mon premier médecin à l'époque lui m'a plutôt

dit que il ne comprenait pas trop, qu'il m'a demandé de manière plutôt molle que je lui envoie les informations, mais quand je lui envoyais, il ne les a jamais regardées. Ça l'intéressait finalement pas trop. Et ben il faisait ce que je lui demandais finalement : « Je veux tant de spermogrammes qu'on me donne, je veux tel truc. » Bon bah s'il a envie qu'il le fasse. Il m'a envoyé donc vers un andrologue puisque l'époque, il fallait de ce que j'avais suivi. Donc je suis allé voir un andrologue, qui ne m'a pas fait de palpation, qui n'a rien vérifié, qui m'a juste dit : « Mais vous savez, c'est un truc de femme, je vois pas pourquoi vous voulez le faire, vous risquez un cancer. »

Alors c'était un vieux médecin, évidemment. Je lui ai ramené mon anneau, à chaque fois, à chaque entretien avec mon médecin ou les professionnels de santé, je ramenaient l'anneau que j'avais pour leur montrer à quoi ça ressemblait, que je l'avais commandé et je ramenaient évidemment le petit dépliant de l'Andros witch, avec de quoi leur donner des sources, si ils voulaient, pour les études et je leur envoyais après. Globalement, lui non plus n'a pas voulu les avoir (*les études*), il m'a dit que c'est n'importe quoi et qu'en sortant moi, je lui ai dit que je voudrais du coup qu'il me prescrive en thermogramme et il savait même pas quel était le seul endroit de ma ville où on pouvait en faire. Il se trouve qu'il y a un seul laboratoire qui en fait, donc ce n'est pas dur. Il était andrologue depuis 40 ans. C'est moi qui lui ai appris où était le seul. Voilà donc y avait vraiment ce côté où je savais sur quoi je tombais. Et donc heureusement que j'ai pu forcer en me disant je m'en fiche de votre avis, tant pis, je prends le risque d'avoir un cancer, mais je vais être le prototype, je veux tenter, il m'a signé mon papier, il m'a laissé tranquille. Mais j'ai eu du coup aucune expérience, enfin aucune expertise médicale. J'ai rien eu du tout, j'ai dû me débrouiller tout seul avec Andro switch, la Communauté Facebook que j'ai suivie pendant longtemps. Je sais plus comment elle s'appelle mais en gros de Andros witch, de contraception masculine, et cetera... où il y a beaucoup d'échanges, de conseils et des gens qui sont très très informés, notamment des bénévoles qui sont dessus, des administrateurs et aussi y en a un qui doit être, je me vous demande s'il est pas président d'une association en Bretagne qui créent eux-mêmes leur slip chauffant et cetera... (*Erwan, entretien N4*) Et c'est par là que je vais un peu découvrir tout ça aussi, par le slip chauffant. Voilà, mes rendez-vous médicaux sont soldés par ça. Donc moi j'ai continué, je me débrouillais tout seul. Il se trouve qu'au bout de 6 mois, enfin 3 mois à porter l'anneau et à faire les tests, j'ai trouvé mes résultats surprenants puisque j'avais moins de spermatozoïdes avant qu'après. Ce qui était louche

Et pour tout dire, déjà j'ai quand j'ai testé l'anneau la première fois, il m'a fallu 1 h. En comprenant les consignes, en cherchant parce qu'en fait je me rends compte à quel point un mec

connaît pas les parties de son corps. Et quand on se dit, le scrotum, les machins, les testicules, faut quand même être bien sûr de ce qu'on dit, puis tu te dis « Bah attends on nous éduque quand même, je pense, dans une mentalité : globalement les testicules on n'y touche pas, c'est fragile. » Et du coup, quand on te dit « Vas-y, commence à tirer là-dessus, fait des trucs. » Je me suis dit « Wow, attends ». Il m'a fallu une heure pour aller doucement, pour comprendre ce qu'on me disait. Malgré les vidéos, les choses comme ça, sachant que je suis pas spécialement pudique donc, même les vidéos avec le vrai sexe des personnes me dérangeait pas pour comprendre. Mais ça prend du temps déjà je trouve de comprendre le concept. Et donc je l'ai testé, je l'ai mis et en fait, on s'est rendu compte que mon premier spermogramme n'avait pas été fait comme il fallait mais personne n'avait su me le dire. Que globalement y avait dû avoir quelque chose, on ne sait pas tout à fait quoi, mais il fallait du coup que j'en refasse un et qu'on aurait jamais dû me laisser le faire tout seul. Heureusement moi à l'époque, j'étais du coup célibataire. Donc bah j'ai pris le temps doucement et c'est là que Maxime m'a contacté pour me dire « Tiens je vais t'aider. Pose-moi tes questions. On se fait un entretien, je t'aide. » Et il m'a donné lui-même le contact du spécialiste qui est à Toulouse, un spécialiste qui est spécialisé dans cette partie là, qui était un peu le référent national, m'a suivi gratuitement pendant les 6 mois en m'envoyant des ordonnances et en répondant à des appels téléphoniques avec moi pour m'aider. Rien que ça quand j'ai parlé à mes collègues féminines, elles en revenaient pas. C'est un spécialiste national qui m'a aidé personnellement gratuitement en m'envoyant des ordonnances et en suivant, en checkant ça. Donc lui, il m'a envoyé faire un... on a discuté un petit peu... il m'a envoyé une ordonnance pour faire... gratuite (*l'ordonnance*) encore une fois, j'ai même pas payé des frais de médecin ni rien... pour faire une échographie des testicules et du scrotum, et cetera. Et de quoi faire un spermogramme. Et là du coup je suis parti à 0 avec ce suivi entre Maxime et le spécialiste. Et là je suis tombé encore des nues encore une fois, bon je m'y attendais, mais sur des gens outrés par les sexes masculins, enfin des gens qui, moi, je me souviendrai, on était là pour faire du coup des échographies, le gars ne me regardait pas dans les yeux.

-Ok.

- Il n'osait à me dire... il m'a dit « Soulever votre zizi ». On est quand même dans un domaine professionnel, pas d'inquiétude, on peut se détendre, utiliser des termes pros quoi.

Et ça me mettait très mal à l'aise parce qu'en fait, il me regardait même pas. Il prenait son gel et il savait pas du tout quoi en faire. Il était là, au-dessus de moi, il regardait même pas ce qu'il avait. Peur de me regarder dans les yeux, enfin j'ai pas trop compris. Je sentais qu'il était pas du

tout à l'aise avec la situation là où moi je voyais ça comme un acte médical. Et donc ça me choquait pas plus que ça. Et je me suis rendu compte que lui qui devait probablement faire ça tous les jours, était extrêmement mal à l'aise et mettait à l'aise.

Donc échographie prostate, et cetera, tout ça correct. Rien n'a signalé. On me dit juste « Bah on peut reprendre maintenant doucement la pose de l'anneau, le port de l'anneau, puis on voit d'ici 3 mois en faisant les spermogrammes tous les mois

-T'avais arrêté donc ton anneau en fait, avant que Maxime te contacte ?

- Il m'a dit d'arrêter complètement on revient à zero et après le résultat de ta spermatogénèse on repart à zero. Donc, en fait la première année, j'ai commencé un an avant, mais c'était une année blanche pour essayer de tester, comprendre comment ça marchait en fait, me débrouiller tout seul. Et du coup je l'arrêté quasiment complètement, puis quand j'étais arrêté, j'ai refait tous les tests et là, on a pu partir avec des vrais tests sérieux en disant, un tel jour, tant de durée d'abstinence, une fois par mois, on voit ce que ça évolue dans le bon sens. Et de ce qu'ils ont l'air de me dire en fait, c'est que comme je suis de la génération, je suis de 95, il y a cette génération de bébés avec je sais plus quelle molécule dans les biberons qui du coup a eu des effets sur la stérilité des garçons dans les générations à suivre. Et où on m'a dit « Bon, c'est pas surprenant ». Moi j'avais très peu. Je crois que j'étais à 17000000 de spermatozoïdes par millilitre. Sachant que 15, c'est le seuil d'infertilité où ça commence à être compliqué. Donc moi on m'a dit « T'es vraiment pile au dessus ». Donc bon... à 2 doigts de me dire de pas le faire. Mais il faut savoir que du coup je suis triplé donc j'ai un frère et une sœur du même âge que moi et donc mes parents m'ont forcément donné le biberon, et cetera... Donc je suis passé par là, donc j'en ai eu une sacrée dose aussi par rapport à l'époque, on savait pas trop. Et du coup j'ai fait tous mes tests une fois par mois dans le laboratoire. J'étais aussi, je pense, le premier à Troyes à le faire. Quand je leur en parlais, ils ne connaissaient pas. J'ai expliqué à chacun des biologistes ce que c'était, je crois. Je me souviendrai toujours de la première fois où j'y suis allé. On m'a pris à part, on m'a dit « C'est vous pour le spermogramme ? ». On m'a mis dans une pièce à part, on a fermé la porte, on m'a dit : « Vous vous sentez comment ? Est-ce que ça va ? ». En fait, j'ai pas compris. On m'a vraiment pris à part. Et on m'a mis dans une pièce. « Est-ce que ça va vous ? Est-ce que vous êtes d'accord ? ». Et on a insisté pour que je donne le nom de ma compagne. Ce à quoi je leur ai dit : « Ca ne la concerne pas, ça ne vous concerne pas, non plus ! ». Et j'ai dû me battre pour qu'on donne pas de nom parce qu'en fait ils avaient que des dossiers pour les PMA, et cetera. Et c'est ça que j'ai compris après, c'est qu'ils étaient tellement habitués à avoir que des mecs qui ont des problèmes de de procréation, de fertilité qui

du coup viennent et sont très mal à l'aise, très mal en point parce qu'en gros il y a une sorte de fragilité masculine à admettre qu'on n'est pas fertile. J'ai trouvé ça fou les pincettes qu'on prenait pour moi, alors moi je venais comme une fleur. Donc moi je vais tester ma contraception, tout va bien. C'est rigolo quoi. C'est une expérience que j'ai jamais vu. On verra bien. On a pris beaucoup de pincettes, donc j'ai dû expliquer plusieurs fois à tout le monde, par exemple, fermer la porte, pas besoin de chuchoter dans les couloirs, ça va aller, je viens juste faire un test biologique classique. Et voilà, j'ai insisté plusieurs fois pour qu'on ne prenne pas le numéro de ma compagne et ça, ça a quand même durer un an et demi. Pendant un an et demi, à chaque nouveau biologiste, nouvelle personne, on me demandait dans le formulaire le nom de ma compagne. Et je devais refuser ouvertement en disant « Je vous le donnerai jamais, ce n'est pas le sujet, ça la concerne pas, c'est moi. » Mais ils voulaient avoir son numéro, je ne sais même pas s'ils voulaient pas l'appeler. Et du coup là a commencé les prélèvements et très rapidement je pense, j'étais le premier et maintenant je sais quand j'y vais, il y a l'air d'avoir 2-3 autres personnes qui ont d'autres systèmes mais 2 anneaux thermiques. Maintenant on me demande quelle méthode j'utilise.

-Ok.

-Avant, on n'avait pas conscience qu'il pouvait en avoir plusieurs. On m'a même demandé mon avis quand on a dû refaire les cabinets de prélèvements pour vérifier : « Est-ce que vous êtes d'accord ? est-ce que vous trouvez que c'est chouette, et cetera ? » Parce que vraiment il doit pas en avoir beaucoup des garçons qui venaient heureux de venir au laboratoire pour avoir leur nouveau test. C'est mon expérience médicale.

-Et du coup au niveau des spermogrammes, comment ça s'est passé après ?

-En fait déjà par rapport à des hommes qui peuvent avoir 200000000 de spermatozoïdes par millilitre. Moi en un mois quasiment, je suis passé en dessous du seuil. Et du coup au bout de 3 mois, on m'a dit, « C'est parti, on continue » et du coup là ça fera 2 ans en août que j'ai mon premier spermogramme et maintenant depuis quasiment un an je le fais plus que tous les 6 mois. Depuis j'ai changé de médecin aussi. J'ai pris du coup un médecin parce qu'à l'époque j'avais pas de médecin traitant. C'est très dur à trouver dans ma zone. Y en a quasiment pas et il y a une nouvelle, une femme, une jeune femme, qui arrivait, qui sortait pas d'études, qui avait 5-10 ans d'expérience, qui était assez jeune et qui du coup prenait des nouveaux patients et elle, j'ai pu lui expliquer et elle a été intéressée. Je lui envoyais tous mes spermogrammes ainsi que tous les trucs. Elle a découvert avec moi en tout cas de prime abord, elle n'était pas contre, elle

connaissait pas du tout pour quelqu'un qui sortait quand même d'étude mais en tout cas elle était pas contre. Elle trouvait ça intéressant, elle voulait suivre ça et depuis, c'est toujours mon médecin traitant à qui j'envoie chacun de mes spermogrammes dès que j'en ai un. Mais qui du coup les reçoit, alors je n'ai jamais de retour. Elle ne dit rien sauf tous les 6 mois où elle les regarde en disant « Bon vous êtes toujours dans la norme d'après votre protocole, on suit, on suit pas... » Et du coup bah pour l'instant ça suit son cours puisque je crois que l'anneau Andrositch est étudié jusqu'à 4 ans. Et qu'on nous conseille au bout de 4 ans de nous arrêter, de tout refaire à 0 pour vérifier et de repartir. Donc j'en suis moi à bientôt 2 ans donc on verra bien. Pour l'instant ça fonctionne. En tout cas, les programmes que je fais, je me suis stabilisé à peu près... à je dois être à une centaine de... non à 10 000 spermatozoïdes par ml.

- **Ok.**

- Ca prend une forme de routine ou les biologistes ont pas trop changé non plus, donc ils commencent à être aussi un peu plus à l'aise. J'ai compris la consigne principale qu'on répète, c'est fermer bien la porte à clé. Ok voilà, c'est drôle parce que c'est vraiment la consigne qu'on nous répète 5 ou 6 fois à chaque fois qu'on vient, c'est la seule qu'on nous répète.

- **Ok, cette décision de contraception, elle a été prise en solo ou avec ta copine ?**

- Alors au début, pas tant, alors je leur ai toujours parlé, ça n'a jamais été un secret. Je suis plutôt comme j'aime bien faire plein de tests justement médicaux, et cetera... j'aime bien être un peu... c'est le côté éducateur, transmettre l'info. Quand je faisais des prélèvements MST et IST, j'emmenais tous mes copains et puis je leur en parlais. Donc je l'ai fait sans gêne pendant montrer que ce n'était pas très grave et du coup l'anneau ça a fait pareil. J'en ai parlé à ma famille et mes amis en leur disant que ça commençait. Je n'avais pas de honte justement pour leur montrer que ça va, c'est pas très grave. Au contraire, c'est plutôt chouette ! Et les réactions, notamment féminines, étaient plutôt positives. C'est plus les réactions masculines qui ont été compliquées. Du coup, ça s'est plutôt bien passé donc mes compagnes étaient plutôt contentes, même si au début elles n'ont pas voulu arrêter leur contraception. C'est la première (*copine*), moi depuis la 6 mois, où elle n'a pas de contraception, elle. Du coup, on se base que sur la mienne. Celle avec qui je suis resté du coup 2 ans qui a vécu vraiment tout le processus d'étude, elle m'a dit : « Bon ben moi j'ai un stérilet, je vais pas le retirer, je l'ai déjà retiré une fois, j'ai cru que j'allais mourir, donc je vais pas le retirer jusqu'à ce que j'arrive à la fin de la deadline ». Donc on a tourné à 2 moyens de contraception, ensemble pendant un an et demi à peu près, enfin jusqu'à la fin de notre relation. Donc elle était au courant, elle était contente, elle était

fière aussi un peu. Et bon, j'avoue, moi ça me faisait plaisir aussi de voir que ça plaisait. Mais voilà, c'est devenu un peu la routine. Apprendre avec cette personne là à vivre aussi dans la sexualité, dans l'intimité avec l'anneau, parce que c'est une chose de l'avoir soi-même, c'est une chose de l'avoir et que les autres soient au courant. Dans l'intimité, par rapport à l'image qu'on a de soi-même, à ce qu'on renvoie et à ce que ça permet ou non dans la sexualité.

- Et c'est quelque chose qui te rassurait un peu de le fait d'avoir 2 contraceptions ?

- Alors j'avais pas testé pour le coup à l'époque, mais il y avait toujours ce côté où, ça m'a permis de réfléchir sur le fait que... le lendemain du jour où on a lancé la pilule (*feminine*), tout le monde a dû se dire mais bon, là on nous dit que si je prends ce médicament-là, je crains rien. Alors les femmes d'avant, craignaient rien parce qu'elles sont dit : « Dans tous les cas, au pire ça ressemble à avant ». Mais il y avait ce côté où on nous dit juste : « La pilule vous la prenez, on a 0 preuve scientifique, nous en tant qu'humains normaux, on ne check pas les études, on dit juste que c'est devenu une information commune, sociale. La pilule empêche d'avoir des enfants. ». Sauf que l'anneau il n'a pas eu cette trajectoire-là. Et l'enjeu, c'est toujours que si on se base que sur mon anneau, et que je me foire, c'est ma compagne qui est quand même enceinte, c'est pas moi. Et donc y avait cet enjeu, il faut quand même un peu prendre le risque de se dire : « Si jamais j'ai mal compris, si je le mets mal parce que ma compagne vérifie pas comment je le mets tous les jours, si j'ai pas... j'ai mal lu mon test ou je ne sais quoi », bah le risque il est pris, c'est elle qui le prend. Donc moi, je l'ai vécu un peu comme une sorte de de crainte de dire : « Ben on passe de la théorie à la pratique ». Alors oui, il y a 200 mecs sur Internet qui te disent oui oui, d'après une étude toute seule, sur 200 personnes, ça fonctionne. Ça fait mince quand on risque ben sa vie d'une certaine manière je trouve. Donc faut quand même passer l'étape et donc il se trouve qu'elles avaient des contraceptions donc bah elles ont parti avec les leurs et moi, j'étais prêt à ce que, quand elles allaient retirer les leurs, on continue avec la mienne. Mais il se trouve que je me suis séparé de cette personne avant et c'est donc avec la nouvelle compagne où là elle m'a dit : « Bon bah allez on essaie ». Et puis elle faisait en fait de la... enfin elle fait toujours par rapport à la température, de la symptothermie. Et du coup elle a son application, elle a son thermomètre tous les matins et du coup... bon là c'est aussi une méthode qui est moins connue et qui est moins réputée aussi puisque, bah c'est comme la pilule, tu te trompes ou tu mesures mal... bah, on risque assez grand. C'est une histoire de température donc faut pas être trop fertile non plus. Mais on s'est dit : « Bon ben on tente ». Et là pour l'instant, du coup ça fait 6 mois et pour l'instant on tente et elle n'est pas enceinte, alors soit je suis définitivement infertile pour plein de raisons, soit la

contraception fonctionne, soit on a pas de chance aussi parce que je sais que les couples qui essayent d'avoir des enfants mettent déjà un an à 2 an. Donc pour l'instant, c'est un peu l'épreuve du feu où on se dit : « Bon bah ça a l'air de marcher ». Je peux pas dire que j'ai pas d'inquiétude. J'ai toujours des inquiétudes à chaque fois je me dis : « Bon, je croise les doigts ». En disant : allez qu'elle me dise qu'elle a ses règles, vérifier que ça marche. Il y a un peu ce côté... se rassurer aussi soi-même parce que je suis un peu l'épreuve du feu, je suis le cobaye. Et si ça marche pas, ben ça va faire une sacrée galère pour nous.

- Ok. Et du coup quand t'étais célibataire, tu l'as toujours gardé ?

- Alors pour le coup, moi j'ai jamais eu de de relations sexuelles, courtes type plan cul, type One Night parce j'ai du mal moi, je m'accroche émotionnellement assez fortement donc si je couche avec quelqu'un, c'est que en général je veux une relation intéressante avec cette personne et donc entière et pas juste sexuelle.

- Ok.

- Donc du coup je suis sorti avec des personnes dont j'avais vraiment envie... j'en parlais sans problème à mes dates ou aux personnes que je rencontrais parce qu'encore une fois, y a ce côté... j'aime bien ce côté de me dire : « Ben on lance l'info ». Parce que je me dis le premier truc aussi... moi ce qui me touchait c'était toutes ces femmes qui racontaient à quel point c'était des galères dans leur couple et qui avaient 0 solution. Et les copains étaient bien contents de se dire que, bah c'est pas leur faute, ils peuvent rien faire. Et j'avoue, j'aime taper sur la masculinité, j'aime être un peu misandre, parfois même parce qu'on a besoin de se prendre des petites claques une fois en temps pour se rappeler qu'on a beaucoup de privilèges. Et c'est facile quand on arrive avec...

Moi je me dis « Bah moi je suis celui qui arrive un peu avec la bonne nouvelle, je suis celui qui dit « Regardez, moi je suis un mec bien, j'ai une contraception. » » J'avoue, y a un côté ou pour mon ego, c'est non négligeable, ça fait plaisir. On gagne d'un coup des points humainement et qu'on rencontre des femmes qui disent ça me fait un peu chier, elles rencontrent un mec (*contracépté*), elles peuvent dire: « Bah regarde lui il y arrive ». Je vais pas vous mentir, pour l'ego, ça fait du bien, pour les dates aussi, je pars avec des points en plus, évidemment, ça fait très plaisir à une femme qui se dit : « Bah il prend ses responsabilités et puis il est engagé ect ».

Je pense que, au niveau masculin, c'était moins bien pris puisqu'ils voyaient d'un coup une concurrence. Ils y voyaient... moi j'ai vu... le peu de fois où je l'ai vu, j'ai des réactions ou devant la copine, il me dit : « Ah, c'est super intéressant ». Et derrière ce que j'apprends, c'est

que la fille, elle a mis les documents en évidence et il lui a dit : « Tu ranges ça, je ne veux plus jamais en parler ». Des amis à moi, qui devant moi me disent : « Ah, c'est intéressant. Tu m'enverras les infos ! » Et elle dit : « Bah tu lui as dit que c'était intéressant, on pourrait en discuter ». – « Non, Non, c'est bon. On verra ». En fait, le sujet meurt.

Donc je j'ai senti qu'il y a aussi ce côté « mal pris » de l'autre côté parce que d'un coup, ils sont pris au piège, il y a de la jalousie qui ressortait aussi. Ils ont parlé aux hommes de leur entourage pour dire « Bah lui, il peut faire de la contraception masculine ». D'autant que moi je suis vraiment dans une zone où y a pas grand monde et c'est pas très développé, on n'est pas à une zone très Woke, si je puis dire, peu importe le domaine, du coup, forcément ça avait ce côté : « Qu'est-ce qu'il nous veut celui-là ? Il est en train de gâcher nos relations de rêve avec des femmes qui prennent tout en charge ». D'un coup, elles se disaient : « Mais dis donc, il y a une solution, je crois ! ». Donc ça les fait aussi réagir. Il y en a beaucoup qui ont vu leur couple un petit peu... qui ont eu peur pour leur couple, femme et homme de dire : « Ben qu'est ce que ça met en cause aussi dans nos couples ? ».

- **Ok.**

- Voilà du coup j'en parlais moi comme un sujet comme les autres parce que... bah c'est aussi original et de la même manière qu'on parle les pleins de sujets. Et puis bah honnêtement, c'est un sujet vendeur, quand t'es sur une application de rencontre, dire que toi t'es contracepté, bah surtout pour des relations courtes, tu te dis : « Bah si jamais je rencontre la personne pour des relations courtes, il y a sa contraception déjà ». Il se trouve que ça n'a pas servi particulièrement. Mais ça permet toujours de rencontrer des gens aussi où moi je me disais : « Ils sont alignés sur les mêmes valeurs que moi ». C'est des femmes qui sont intéressées par ça et en général qui sont intéressés par du féminisme ou des choses comme ça, et donc on aura des valeurs en commun.

- **On passe à la partie sur les tâches ménagères ! On va se baser sur ton ancien couple, celle avec qui t'as vécu.**

- Oui, on a vécu un an et demi ensemble, on est sorti ensemble 2 ans.

- **Ok, donc c'était OK, on se base là-dessus ! Du coup, est-ce que tu peux me décrire un petit peu comment ça fonctionnait avant au niveau des tâches ménagères de voilà savoir un peu. Il y avait un planning, n'y avait pas de planning qui avait décidé quoi ? Comment ça se passait ?**

- Alors pour le contexte par contre, c'est quand même un contexte particulier puisque moi ma compagne, je l'ai rencontré et 6 mois après, enfin on était amis avant, et donc 6 mois après qu'on sorte ensemble, elle a fait un burn-out. Burn-out depression. Et elle a, c'est ce qui a mené à notre rupture, elle a passé plus d'un an en burn-out, dépression, impossible de bouger de son lit, aucune énergie et remise en cause de l'entièreté de qui elle était, sa sexualité, son travail, ses contacts, ses relations, qui elle était... Du coup, c'est un contexte particulier qui a fait que j'ai eu des jours entiers où ma compagne était des semaines entières, incapable de sortir de son lit. Ou très peu. Donc ça va pas tout à fait être objectif dans le sens où j'ai été, par la force des choses aussi, obligé de faire toutes les tâches ménagères à un moment donné. Ça a été notre relation, ça a dû être de 70 à 80% du temps de la relation puisque au bout de 3 mois de relation 3-4 mois, on a emménagé ensemble. Et que c'est quasiment un mois après l'emménagement qu'elle a commencé à faire son burn out. Donc les réactions en chaîne ont été très rapides.

- **Ok.**

- C'était plus pour te prévenir que tout le contexte est quand même spécifique. Du coup, une personne qui était aussi hypersensible et diagnostiquée dans le spectre de la Neuroatypie plutôt HPI. D'après ce que vous lui avez donné. Voilà donc un contexte un peu spécial et du coup on avait pas de planning de base si mes souvenirs sont bons, c'était plus saisonnalité dans le sens où moi j'ai un travail touristique, ce qui fait qu'il a vraiment 6 mois de l'année où je suis quasiment absent. Je suis là, mais je fais des gros horaires, je travaille tous les week-ends, les jours fériés, voire en soirée. Et donc elle qui était quasiment... qui venait d'arrêter son travail, qui avait démissionné, et cetera. Elle s'occupait beaucoup des tâches ménagères au début, notamment aussi elle a même pris des tâches qui étaient les miennes, à savoir s'occuper de mon animal de compagnie, le sortir et cetera, qu'elle a pris à cœur et elle a fait quasiment tout je pense pendant les premiers mois. Ce qu'il faut savoir c'est que on a emménagé ensemble je pense vers le mois de juin, juillet et moi c'est le pic de ma saison touristique jusqu'à bien fin août. Donc jusqu'à fin août pendant le premier mois de vie, en fait, elle s'est occupée de tout. Puisque moi, comme je rentrais tard, en fait, je rentrais, je dormais, je repartais travailler, je faisais des journées en moyenne de 14h00, avec de l'Ornithologie le matin et de l'astronomie le soir, et donc au final des horaires, je rentre à 01h00 du matin et je pars à 08h00. Enfin je suis sur le terrain à 08h00. Donc du coup voilà, c'était assez dense donc elle a tout fait au début et à fin de l'été a commencé à frapper vraiment durement le burn-out et la dépression. Elle pouvait plus rien faire, elle a craqué complètement. Et à partir de la fin de l'été globalement, elle a tenu comme elle a pu et moi j'ai repris. Et je pense qu'au fur et à mesure, j'ai commencé à faire

quasiment toutes les tâches ménagères, je pense. Donc c'était plutôt la lessive, le ménage, et cetera. On n'a jamais eu de liste parce que c'était plus au besoin, on se faisait confiance, on se disait : « Ben on fait, selon nos besoins, il y a besoin de certaines choses, on le fait ». Le soir, t'as pas envie de faire à manger, moi je le fais et inversement, même si on le savait, qu'elle préférait faire à manger par exemple, et moi faire la vaisselle. Bon on s'organisait comme ça jusqu'en août. Du coup, c'était un peu compliquée sans elle, elle s'en voulait beaucoup, donc on faisait différemment. En fait, je faisais ce que je pouvais et puis elle bah du coup elle me disait trop rien et on s'adaptait. Je pense pas que j'ai été parfait sur les tâches ménagères, mais du coup, je pense que jusqu'à la fin de notre relation, globalement, j'ai fait la majorité des tâches et elle quand elle avait l'énergie, elle en faisait quelques-unes comme elle pouvait, mais c'était très très dur pour elle de bouger. C'était un gros, gros coup dur et je suis pas tout à fait sûr qu'elle s'en soit remise non plus. C'est vraiment une remise en question entière de sa personnalité et qui elle était. Voilà donc pour les tâches c'était plutôt elle ,au tout début, qui a tout fait. Et puis moi après qui récupérait comme je pouvais le reste.

-Ok. T'estimais à combien d'heures le temps que tu dédies aux tâches ménagères ?

- Euh bon, je pense que c'est compliqué à dire, mais je pense qu'on devait être sur une bonne heure, une heure et demie par jour, en fait. En réalité, on n'était pas des maniaques des tâches ménagères et comme moi j'ai un animal qui en plus salit énormément donc...(C'est les joies des animaux des rues qui perdent leurs poils constamment) et donc du coup on n'était pas trop à cheval sur la propreté mais c'était plus le temps de faire à manger en fait tout simplement, faire les courses, la vaisselle, le lave-vaisselle, le linge, étendre, on repasse pas donc ça c'est les tâches ménagères qu'on avait en gros.

- Ok.

- Et il y avait ce côté un petit peu ce côté charge mentale de gérer en fait les... Ce n'est pas tout à fait dans les tâches ménagères... mais de gérer les relations social. Les gens arrivent, on gère, c'est moi qui fait la communication avec les gens sur les réseaux : « Salut les copains, vous venez à quelle heure ? Quelle date ? Qu'est-ce qu'on fait ? Où ? Comment ? ». Elle, elle avait complètement abandonner la partie sociale et pendant des mois elle répondait plus à aucun message, aucun appel, plus rien. Donc aussi avec ses parents, et cetera. Voilà, c'est pour ça, on est plutôt je pense sur 01h00 01h30 par jour, le temps de se dire on cuisine, on fait la vaisselle, on étend 3 trucs. C'était pas non plus voilà... faut pas me plaindre non plus.

- **Alors du coup, je vais te donner la liste des tâches et tu me diras quelle réponse est la plus adaptée. Pour le repas ?**

- Je dirais le plus souvent moi. En tout cas.

- **Ok pour le nettoyage et le rangement ?**

- Le plus souvent, moi aussi. Parce que c'est pas qu'elle fait pas, mais c'est, comme du coup, elle a été fatiguée. Mais surtout je suis un peu maniaque sur 2-3 trucs, là.

- **Ok, pour les courses ?**

- Les courses, c'était le plus souvent, moi aussi. Y a une raison aussi : c'est comme j'ai des valeurs un peu pointues sur des trucs, je préférais les faire moi-même. Je fais du 0 déchet, je suis végétarien et je prends du coup que des produits locaux, végétariens non emballés. Ça c'est contraignant pour quelqu'un qui est un peu en galère et qui était un petit peu moins pointu là-dessus parce qu'elle est au bout de sa vie, donc c'était moi qui faisait aussi parce que je savais ce que je voulais, où et comment.

- **La lessive et le repassage ?**

- Alors le repassage, personne. Du coup, non, ouais, le plus souvent moi.

- **Les choses un peu techniques, genre les réparations des choses comme ça ?**

- J'aurais tendance à te dire autant parce que déjà je l'ai pas fait, je suis très peu bricoleur, j'y touche pas, je sais pas faire ça moi. On n'a pas eu tant de choses à réparer. C'était quelqu'un autre que le ménage. Mon beau-père.

- **Ok. Et tout ce qui est tâches administratives ?**

- Elle a une phobie administrative donc c'était toujours moi.

- **D'accord, OK. Et du coup l'animal de compagnie, c'était toi ou c'était elle?**

- Très souvent moi, mais quand même moins que le reste des tâches, ça a été pendant longtemps quand même 50- 50 quand elle pouvait aller essayer de sortir l'animal. Elle a pris en charge en un bout des frais aussi de l'animal de compagnie, et essayer de le promener au fur à mesure. C'est pas toujours facile, elle pouvait pas mais elle vraiment essayé de s'impliquer au maximum là-dessus, de passer du temps avec, on pourrait dire même 50 50 je pense.

- Ok. Je te parle du coup de ton couple actuel, en dehors de la contraception, est-ce que tu sens une différence dans le fonctionnement de ton couple par rapport aux autres couples ?

- Par rapport aux autres couples, à mes anciens couples, aux autres couples que je vois autour ?

- Non, les autres couples que tu vois autour.

- C'est dur à dire alors ce qui caractérise notre couple, c'est du coup moi je suis plutôt très très chiant sur mes valeurs. C'est vraiment un truc qui me tient à cœur et du coup je suis assez... et j'ai tendance à pas mal aussi juger les autres couples assez facilement, à mettre les gens dans des petites cases. Je me soigne mais e le fais et du coup y a vraiment ce côté on est un couple un peu plus, si je pourrais dire, « woke » par rapport aux autres. C'est vraiment la seule différence que je vois dans le sens où on échange beaucoup, même sur les difficultés, on voit chacun une psy de notre côté, donc on essaie d'avancer aussi ensemble là-dessus et on essaie de parler en tout cas un peu féminisme, antiracisme, transphobie, et cetera... Les autres couples, c'est des sujets qui ont tendance à avoir plus de mal à aborder. Moi ça, je trouve ça essentiel dans mon couple, de pouvoir échanger sur à peu près tous les sujets, j'aime pas trop les tabous et je pense qu'il faut qu'on soit aligné sur des valeurs, des valeurs communes. Là où je vois beaucoup de couples d'amis qui globalement abordent pas ces sujets ou ne sont pas spécialement impliqués, en tout cas dedans.

- Et du coup ta compagne par rapport à ta contraception masculine, est-ce que elle elle s'est impliquée ou pas ta compagne actuelle ?

- Non. Alors faut savoir qu'au tout début c'est elle a insisté pour qu'on fasse les dépistages des choses comme ça. Elle m'a demandé aussi de lui envoyer les informations sur la contraception masculine pour qu'elle regarde et de lui envoyer les derniers spermogrammes. Je lui en ai envoyé 2-3 pour qu'elle puisse voir, parce qu'elle avait jamais vu ça. Elle connaissait pas du tout et du coup, bah logiquement, elle a voulu vérifier aussi que je lui mentais pas puisque que c'était le début (*de la relation*) et qu'elle voulait pas que je sois un mythe. Donc je lui ai envoyé. Donc on s'est partagé nos documents de santé, MST, IST et enfin moi de contraception du coup. Globalement quand je refais un spermogramme, je lui envoie. C'est tous les 6 mois donc. Pour l'instant on n'a pas eu trop d'occasions.

- Et du coup elle vient avec toi ou pas aux rendez-vous ?

- Non puisque en plus on est très loin, mais même quand on vivait ensemble avec mon ex compagne, elle ne venait pas. C'était vraiment mon truc à moi, personnel que je suivais.

- Et par exemple pour ta première compagne qui prenait la pilule, est ce que tu t'es allé avec elle au rendez-vous gynéco ?

- Non. Alors c'est aussi particulier. Je l'ai pas accompagné à ses rendez-vous gynéco en tout cas la première compagne qui la prenait parce que elle y allait toute seule. Il y avait pas besoin que je vienne, elle était habituée donc... c'est des rendez-vous gynécologiques en fait classiques. Elle avait pas particulièrement besoin à part renouveler 2-3 ordonnances etc... Donc je ne suis jamais allé particulièrement en rendez-vous gynéco. Au mieux, j'ai déposé la personne devant puisque j'ai eu des compagnes, puisque que j'ai eu plusieurs compagnes qui avaient été victimes d'agression, et cetera. Et qui du coup ont quand même développées aussi des troubles, et cetera, et donc qui étaient déjà assez fragilisés là-dessus pour pas avoir envie trop que je sois forcément là.

Mais avec ma dernière compagne, on a vécu un an et demi, 2 ans ensemble. On est même allé voir un sexologue ensemble puisque comme elle a remis en cause toute sa sexualité, elle était pas tout à fait sûre. Moi quand je l'ai rencontrée, elle se disait bisexuelle. Puis elle savait pas si elle était pas lesbienne ou si elle a fini en pensant qu'elle était asexuée.

Donc, pendant un certain temps, on est allé voir quand même un sexologue en essayant de trouver des solutions. C'est ce qui se rapproche le plus d'un professionnel de santé sexuelle qu'on aurait vu ensemble.

-Ok, est-ce que tu parles un peu de ta contraception ?

- Je décrirais ça comme un pic. J'en ai beaucoup parlé au début, parce que c'était nouveau, parce que je voulais aussi... J'aime ouvrir les chakras, si je puis dire, le côté on ouvre le champ des possibles auprès des mes proches, leur montrer que c'est possible.

- T'en as parlé une fois que tu l'as eu ta contraception, ce que t'en as parlé avant ou pas ?

- J'en ai parlé un peu avant en donnant l'idée, je leur ai dit que j'allais me lancer dedans. Et vraiment quand j'ai pris à cœur. Au début, la partie réflexion, c'était surtout moi-même et je n'en ai pas trop parlé autour de moi parce que j'avais personne. Je n'avais pas de groupe et c'est pour ça que j'étais heureux de trouver le groupe Facebook de contraception qui pendant un long moment permet au moins de lire. Je n'avais personne dans mon entourage qui était dessus et c'est encore le cas. J'ai 2-3 personnes qui j'arrive à en parler une fois de temps parce que ça intéresse. Mais sinon on en parle assez peu. Donc j'en ai beaucoup parlé au début, moi quand je l'ai fait, notamment à mes proches, mes parents, mes frères et sœurs, mes amis, pour leur

faire un peu suivre ce truc là parce que j'étais content : « Ah ça y est, je suis enfin contracepté, j'ai commencé ». Et essayer d'enlever le tabou autour de ça. Depuis autour de mes proches, il y a pas tant de tabous. Mais je sens que je suis une personne ressource si jamais, pour des gens ont des questions comme j'en parle assez librement ou bien il y a des garçons qui viennent m'en parler dans des contextes particuliers ou des filles. Mais c'est pas un sujet régulier. C'est vraiment : on sait que je le fais et donc si il y a besoin d'informer, on dit : « Bah tiens va voir Clément, il peut t'en parler. Il connaît un peu. » Voilà, ça s'arrête là ! Depuis à peu près un an, je dirais, on en parle beaucoup moins parce que aussi mon socle de proches s'est stabilisé, je veux dire que j'ai le même genre d'amis, j'ai toujours la même famille, et cetera, les mêmes proches, donc du coup, ils sont au courant et c'est plus un sujet.

- Ok. Du coup t'en parle donc je résume à tes amis, à tes parents, est-ce que t'en parles aux générations d'au-dessus, à savoir la génération de tes grands-parents ?

- Alors non, parce que j'en ai pas. Mes grands-parents moi sont décédés quand j'avais 18 ans donc j'ai pas eu l'occasion de leur en parler. En fait ce n'est pas un truc que je cache dans ma personnalité, ce qui fait qu'il n'est pas improbable que mes ex beaux-parents, ex grands-parents, et cetera soient au courant, mais c'est rarement un sujet. On parle rarement contraception avec ses ex grands-parents, les ex-beaux grands-parents ou les beaux-parents. Mais si on me posait la question, moi j'ai pas de souci là-dessus et j'en parle. Le sujet est pas particulièrement venu puisque j'aborde pas le sujet si c'est pas dans le contexte et que la plupart des gens sont rarement dans des contextes pour en parler.

- Ok, tu te sens à l'aise d'en parler ?

- Ouais, pas de souci du tout. Là-dessus. Parce que je pense que je range vraiment ça, moi, dans ma tête, dans la partie médicale. Ça fait partie de la même manière que je donne mon sang et mon plasma régulièrement, que je suis inscrit sur les donateurs de moelle osseuse, que je fais des tests MST IST. Ça doit pas être une honte... pour moi c'est médical. Et au moment où ça passe dans le cadre médical, il y a plus trop de honte. Je vais pas dire qu'il y en a plus mais globalement en tout cas en parler, y a pas de honte. Je veux pas dire que j'étais à l'aise quand on m'a fait une échographie du scrotum ect... Mais ça m'aidait de me dire : « Bon, bah déjà les femmes vivent ça globalement régulièrement » et moi je me suis rendu compte à quel point nous (*les hommes*), on voyait pas d'andrologue de nos vies et que le seul que j'ai vu a été extrêmement indécent. Donc je me suis rendu compte à quel point ... ça m'a permis beaucoup contrasté avec ce que vivent les femmes en règle général... qui nous (*les hommes*) on n'a aucune

connaissance (*sûr eux-mêmes*) à part arriver à 50 ans et le cancer de la prostate. Personne ne nous manipule jamais, ne vérifie qu'on va bien, et cetera, et ça m'a un peu angoissé pour être honnête.

Si j'ai un problème, je vais le savoir à 50 ans comme tous les mecs et je me disais en fait en faisant le spermogramme, en fait, je vais savoir si je suis stérile. Par exemple, moi j'ai voulu donner mes spermatozoïdes parce que bah quitte à donner du sang, du plasma, pourquoi pas les spermatozoïdes et j'ai entrepris la démarche de faire des dons de gamètes. Il se trouve que j'ai découvert que je pouvais pas les donner. Mais je l'aurais pas su si j'avais pas tenté, voilà. Donc, du coup.

-Pourquoi est-ce que t'en avais pas assez du coup ?

- Non, parce que j'ai une grande sœur, petite sœur que j'ai pas connu qui est née avant moi, qui est morte d'une maladie de la mort subite du nourrisson et actuellement la mort subite du nourrisson, on sait pas trop d'où ça vient et on pense que peut être une prédisposition génétique, donc elle fait partie des maladies, on a pas trop le droit de donner ces spermatozoïdes pour éviter voilà...Et moi à l'époque je savais pas du tout qu'on pouvait pas me les prendre. Juste pour moi, ce que j'aurais aimé savoir, mais tant pis, j'aurais voulu au moins les prendre (*les spermatozoïdes*) en me disant si j'ai un problème avec ma contraception, tiens que j'ai 2 petits secours.

La prochaine fois que j'arrête dans 2 ans, je pense que je passerai par cette étape là. Prenez mes gamètes en me disant : « Bah comme ça le jour, si je décide de faire une vasectomie aussi, je sais qu'y a des paillettes quelque part qui m'attendent et qui peuvent nous permettre de changer d'avis. »

- Ouais, c'est quelque chose que tu envisages ça plus tard ?

-Ouais, parce que je suis pas tout à fait sûr de vouloir des enfants. Enfin si, je suis convaincu que j'en veux. Mais je suis convaincu que vu l'État global de l'environnement et c'est mon travail, je veux pas faire vivre un enfant dans ces conditions. Comme beaucoup de gens de ma génération. Ce qui fait que je suis pris entre mon envie de paternité et le fait que je ne veux pas offrir un monde horrible à quelqu'un. C'est ça qui est compliqué, c'est que bah... je sais pas si j'en veux ou pas. Quand je rencontre des compagnes, c'est un peu l'ambiguïté et donc je veux pas me retirer les chances, je suis pas contre le fait de faire une vasectomie un jour mais j'aime l'idée de me dire je peux me laisser une une possibilité si je change d'avis.

- Et d'ailleurs ta conception masculine, donc tu m'as dit, t'as prévu de s'arrêter combien de temps ?

- Moi j'avais prévu de faire le minimum à en faire les 3 mois, les 3 mois d'arrêt et voir si je peux donner mes gamettes pour moi, pour les conserver et cetera, puis repartir sur le processus. En fait, je me suis aussi dit que j'aurai quasiment 30 ans. Du coup, on arrive à la fin de cette contraception et de me dire « bon bah à 30 ans c'est un moment aussi légitime où je m'imagine plus facilement pouvoir être père » ; là c'est pas du tout l'optique ; et me dire : « Bon bah voilà à 30 ans, d'après l'ascenseur. Sociale... c'est l'âge, on commence à se caser, avoir des enfants, etc... et me dire voilà, à 30 ans, ce sera le bon moment qu'on me pose la question, est-ce que je continue ou non. Mais si je n'ai pas précisément envie d'avoir des enfants, je pense que je vais continuer un 2e mandat, si je puis dire en 4 ans à nouveau.

-Ok. D'accord, je continue sur les petites questions, t'as dit que t'en parlé ? Est ce que t'as eu des retours négatifs là-dessus ou pas ?

- À part des médecins, pas tant parce que je crois que dans mon entourage en tout cas. Déjà socialement, on sait que c'est progressiste, y a une idée comme ça... de dire qu'on n'est pas prêt, on veut pas de la même manière que la non-binarité, que le polyamour, les choses comme ça... on est conscient que les gens peuvent le faire et je pense qu'il y a plein de gens que ça touche. Ils se sentent un peu conservateur si on leur montre que c'est acquis. Et du coup je pense vraiment que on m'a rien dit devant moi parce que on sait que si on dit ouvertement : « Bah non je veux pas », on passe pour un... y a la pression sociale... on passe pour un machiste en fait, un misogyne, un machiste. On va dire : « Mais pourquoi l'égalité des sexes t'es pas pour ? ». Et les hommes ont pas envie d'avoir cette discussion donc officiellement, on me dit : « Oui, pourquoi pas ? C'est intéressant, je connaissais pas. » Et puis derrière y a aussi je pense, ce côté de... étant très à cheval sur mes valeurs capables de parler plutôt à l'aise quand ça me touche parce je fais un métier de passion aussi et donc je transmets assez facilement ma passion sur les choses qui me touchent, les gens se lancent pas facilement dans des débats avec moi. Ils sont conscients que il va y avoir un enjeu, il y aura des arguments et que je suis pas forcément facile avec...je me soigne aussi là-dessus, mais je peux aussi être assez véhément et tolérer assez mal l'intolérance qu'on peut trouver chez les gens conservateurs. Et je pense qu'on se lance pas facilement sur des débats avec moi, sauf si on... je suis prêt à discuter, mais quand on est un peu machiste, misogyne, on évite. Donc les mecs étaient plutôt pour, enfin soit ils ont noyé le poisson, soit ils ont posé des questions et ça s'est arrêté là et je leur ai répondu gentiment. Mais on n'a pas lancé de débat

parce que... Et je pense que des gens se rendent aussi compte que bah ça fait d'eux des misogynes en fait ou des personnes sexistes. Et que socialement, on peut pas l'avouer devant tout le monde, à un apéro avec des collègues, on peut pas se dire : « Bah oui je refuse complètement de prendre une contraception parce que je veux laisser la charge à ma compagne, c'est son problème. » Et souvent on l'a pas autant déconstruit que ça, je pense. Pour ça que j'ai eu que des bons avis j'ai eu la chance de pas avoir dans mon entourage des personnes qui sont ouvertement agressives dans l'autre sens et qui auraient pu mal le prendre. J'ai même eu mon père qui m'a dit : « C'est une très bonne chose. Je soutiens ce que tu fais ». Bon je lui ai demandé : « Tu le ferais ? » Il m'a dit non. Mais j'ai quand même eu ce côté « je trouve ça cool » de la part d'un homme. Je trouvais plutôt marquant parce que on entend pas souvent.

-Ouais, c'est clair. Ce que t'as trouvé un changement dans la perception, dans, dans la façon dont on entourage te percevait ou pas du tout ?

- Non, parce que j'ai toujours eu cette image quand même du côté un peu progressiste, ou en tout cas un peu. J'aime bien ébranler l'ordre établi et mettre en cause un peu près tout depuis que je suis assez jeune. Ben voilà, du coup l'écologie, le féminisme, le sexisme ... du coup tout en ce moment je suis sur un peu tout, mais du coup j'ai toujours été assez belliqueux je pense et du genre à débattre de tout depuis que je suis assez adolescent, de remettre en cause l'autorité. J'ai un peu de mal avec ça. Voilà donc ils n'étaient pas surpris, je pense que parmi les enfants et mes frères et sœurs, si il y en avait un qui devait lâcher un truc comme ça, c'était moi. J'étais le premier à être végétarien à faire du 0 déchet des choses comme ça... je suis assez perméable à toutes ces nouvelles choses puisque ça me permet de mettre en cause un système établi et que j'aime bien. Je ne suis pas un bon citoyen de la République.

- Et du coup, dernière question, en dehors de ton entourage, au niveau des professionnels de santé, est-ce que t'as eu des retours des professionnels de santé ?

- Alors non, ils m'en parlent pas. Sauf mon médecin traitant, une fois tous les 6 mois pour me dire : « Bon bah vous venez pour une ordonnance, est-ce qu'on vous la donne ou pas, selon vos tests ? » C'est très médical, on en parle pas plus que ça, c'est plus de manière informelle, notamment quand je donne mon plasma, on me demande si j'ai des rendez-vous médicaux et donc souvent dans les 3-4 mois, il y a eu le spermogramme donc je le cache pas, je dis que ça aucun lien avec le sang mais puisque la question c'est : « avez-vous des rendez-vous médicaux ? » Et donc je leur explique j'ai une réception thermique pour l'instant dans ces cadres là je suis tombé que sur des médecins femme déjà qui du coup l'ont toujours très bien pris et m'ont dit :

« Ah c'est super j'ai même en parler autour de moi ». Quand j'en ai parlé à mes psy, l'avis a été plus ou moins pareil : « C'est super, je savais pas. Je vais en parler à mes patientes, ça peut les intéresser pour certaines qui ont des cas particuliers ». Donc des accueils plutôt positifs. Mais je sentais que ce n'était pas tant la professionnelle de santé que la femme qui trouvait ça cool, qui en avait jamais entendu parler et qui allait en parler à son mari probablement. Et la psy plus à ses patientes dans des cadres particuliers, qui pourraient en avoir besoin, mais ça jamais non plus été un débat très profond, c'est 5 Min d'explications sur ce que c'est rapidement et puis voilà.

-Ok, est-ce que tu as des choses à rajouter, à me dire ?

-C'est une bonne question. Non, non, enfin à dire en tout cas que vraiment pour les mecs, moi je pense que pour en avoir parlé avec mes amis et les gens autour, je pense qu'il y a un vrai frein. Moi j'ai de la chance de pas être touché par ça. Déjà je suis pas complexé particulièrement par ma sexualité ou mon sexe. Je sais que chez les mecs, c'est quand même très fréquent, c'est ce que j'ai réalisé. Il y a vraiment un enjeu. Moi je me suis rendu compte que toutes les étapes que j'ai eues, heureusement que je les ai prises par le prisme du : « C'est médical, on s'en fiche. Et tant pis, on va forcer les médecins ». Mais j'ai vu énormément de freins. Je me suis dit : « Mais n'importe quel mec qui est pas sûr de lui, qui va un peu à reculons, poussé par sa copine, c'est certain, il refuse, il recule. » J'ai eu l'impression de faire le chemin tout seul en fait, de le faire tout seul avec l'aide du groupe qui soutient énormément dès qu'on a une question.

Et je le vois encore beaucoup et j'essaie maintenant de répondre aussi. Avec l'aide notamment Maxime Labrie, du médecin, c'est vraiment des gens qui, si ils avaient pas été là..., je sais pas. Moi je pense que je serais allé jusqu'au bout, mais visiblement, je l'aurais peut être mal fait aussi et j'aurais pas été du coup un bon ambassadeur non plus. Surtout que maintenant l'anneau n'est plus tout à fait accessible non plus, puisque les démarches européennes ont été lancées. Donc moi j'ai de la chance de passer entre les gouttes aussi. À l'époque, le site officiel bien fait donc en plus ça se cachait pas trop, donc on pourrait le faire. Mais je pense que le gros point... alors évidemment moi j'ai fait des j'ai fait des sacs de parole, je fais partie d'une association inclusive LGBT, et cetera, qui s'est ouverte à Throyes récemment, qui s'appelle le « Aux adelphe » et qui du coup fait des rencontres et faisaient des cercles de parole sur le polyamour, sur la sexualité, et cetera.

On a eu l'occasion de parler et c'était la première fois. Je me suis réuni avec des mecs qui vivaient des sexualités différentes et des contraceptions différentes. C'est la première fois de ma

vie où j'ai entendu parler d'un mec qui faisait de la vasectomie, qui était en face de moi et qui m'en a parlé. Moi j'ai pu en parler aussi aux gens et je trouve qu'on manque d'espace pour s'exprimer. Pour le dire autre que dans des endroits où... justement autres, que je connais pas, qui sont pas mon cercle proche, et d'autres ont pu venir découvrir. Et je trouve que en fait on se rend compte qu'il a énormément de freins. Et on est pris à mi-chemin entre il y a beaucoup de freins et en même temps, c'est d'une hypocrisie dingue parce que vous, vous les prenez tous les jours les freins, puis début de vie. Et que nous on nous prend du coup avec des pincettes, comme des bébés, là où vous c'est fait avec toutes les violences gynécologiques connues. Et moi, quand j'en ai parlé autour de moi, il y avait ce double standard de se dire bah il faudrait prendre plus les mecs par la main et en même temps, c'est effarant de devoir nous prendre à ce point là par la main, quand on voit comment vous êtes traitées. Voilà, il y avait un peu ce côté-là, c'est des retours que moi, les femmes ont faites, c'est super, mais vous demandez à être plus pris en main. Mais enfin, c'est dingue, il faut pas que vous prenne moins en main mais en comparaison à ce que nous on vis c'est l'opposé. Et je me rends compte que dans tous les gens, tous les mecs autour de moi a qui j'en ai parlé, j'en connais pas un seul qui a passé le pas.

On finit par revenir en me disant soit oui pour plus tard, c'est pas le moment pour moi ça me correspond pas. Des doutes différents, y en a qui ont douté aussi beaucoup sur le côté sexy de l'anneau. Est ce que dans ma sexualité ça plaît ? Et ça a été j'ai l'impression d'un gros levier. Cette image de moi en tant qu'homme, suis-je encore un homme désirable si je porte un anneau ? Et c'était un questionnement que moi j'ai moi-même testé si je puis dire. Et donc j'ai posé moi-même les questions à mes compagnes pour me dire « Bah qu'est-ce que t'en penses ? Est-ce que dans la sexualité c'est compliqué ou pas ? » Parce qu'on peut le retirer ou le garder pendant la sexualité. Donc on a pu voir les 2, ce que c'est gênant, est-ce que ça a des avantages ? Donc j'ai senti qu'y avait des mecs, c'était vraiment ce côté très personnel de me dire : « Mais je vais toucher des parties de mon corps que normalement on m'a dit elles sont fragiles, on ne les touchent pas, elles sont saintes quasiment, on les Touche pas, à part pour la sexualité, je suis le Dieu tout-puissant de la reproduction. Finalement, si je m'en prive, qui suis-je ? » Et j'ai l'impression que d'extérieur ça passe pour du machisme et du sexisme et qu'en réalité, pour moi, les mecs, on respirent énormément la fragilité, on est hyper fragile sur ces sujets là et même si on l'avoue pas et qu'on cache derrière des muscles et de la virilité, et je ne sais quoi....

Ça, je pense que le côté « Est-ce que c'est sexy ? Est-ce que ça plaira encore à ma compagne ou aux femmes que je vais rencontrer ? ». C'est le cœur du truc. Il y a vraiment toutes ces étapes parce que est-ce que je vais laisser un autre homme me toucher, à un

andrologue, un autre mec me montrer ses testicules et me dire regarde : « C'est comme ça qu'on les met dedans, et cetera ». Je pense que c'est vraiment l'enjeu pour moi de ce que j'ai vu, c'est réussir à le casser ce mythe. C'est pas grave, c'est une partie du corps et on peut la traiter comme telle et lui enlever toute la sacralisation. Et puis surtout, bah teste et demande à ta compagne mais tu vas voir en vrai, moi j'ai eu des retours plutôt positifs. Ça change pas radicalement les choses, faut dire que les testicules, c'est pas le truc le plus gracieux que le monde est créé non plus. Donc, qu'elles soient à l'aire ou avec un anneau ou pas, il y avait aussi l'enjeu de... finalement, ça rajoute une sorte de côté sex-toy qui peut être utilisé. Pour certaines compagnes que j'ai eu, a qui ça dérange et d'autres m'ont dit : « Bah je trouve ça cool ». Ça crée autre chose, comme le cockring, finalement, comparé à ça, ça crée une érection qui peut durer plus longtemps. Ça peut avoir un côté stimulant pour le clitoris en même temps que la pénétration et cetera. Et en même temps, bah c'est retirable aussi si il y a un problème.

Mais les mecs, y a vraiment ce côté peur d'être moins un homme et c'est pour ça, dès qui voient un mec qui la, ça les fragilise en eux-mêmes, en se disant... parce que je suis capable de faire ça, lui, il le fait et ils ont peur aussi. Je pense que s'ils le font pas leur compagne elle part pour un autre mec. Ouais, y a cette peur de se dire : « Bah avant quand on mettait pas en branle ce qui était un homme, je correspondais au standard et là, le standard s'effrite ». Moi voilà, c'est un peu les 2 versions et le côté eux-mêmes personnel, le côté « Bah ça ébranle toute ma conception de : Je suis l'homme stéréotypé ». Mais en même temps bah je suis dans des milieux un peu progressistes donc je suis bien obligé de me questionner, mais se questionner, c'est douloureux et compliqué et ça me fragilise. Et en tant que mec, on n'est pas tout à fait prêt à être fragilisé. Voilà, je vois tous les jours du coup moi avec ma psy, depuis un peu plus d'un an, où je me rends compte à quel point on est des trucs fragiles et qu'on s'est barricadé pour éviter de le montrer mais que Doux Jésus qu'est-ce qu'on est fragile.

-Quand le médecin, il t'a dit : « Non, en gros c'est pas ton, c'est pas tes affaires, c'est plutôt une question de femme ». Qu'est-ce que t'en as pensé ?

- J'ai pris le temps de voir les retours des personnes, les avis, le nombre de mecs qui mettent des commentaires notamment sur le groupe pour dire : « C'est pas normal, je me suis fait refuser, on peut pas, et cetera. » J'étais préparé à me faire éjecter, je savais que ça allait se passer. Et pour ça, j'avais toutes mes affaires et que j'avais tout préparé, il fallait pas que je vienne en doute. Je savais qu'il fallait que je vienne en disant : « C'est pas une question, je vous informe de ce que je vais faire. Vous me suivez, vous ne suivez pas, mais je le ferai quand même. » Je me suis préparé mentalement à me dire : « voilà, on arrive, c'est un cheval de bataille, on va se

battre jusqu'au bout et on se laissera pas faire ». Et c'est quand même pas une mentalité habituelle je pense pour venir voir un médecin, je pense pas que ce soit très sain de devoir se dire qu'il faut que je me batte avec mon médecin et du coup quand ils m'ont fait la réflexion, moi je leur ai plutôt répondu de manière assez agressive aussi pour leur dire : « C'est pas normal en fait, les femmes, elles sont là depuis le début. Ça se passe très bien ». C'est dur de ne pas exploser, de pas se dire c'est, c'est n'importe quoi. Et du coup, je pense que je l'ai pris... c'est pour ça que depuis j'ai plus aucun professionnel de santé qui sont des hommes.

Je ai arrêter parce que je veux... même mon psy, je me suis dit : « J'ai pas envie de lui expliquer ce que c'est le féminisme ». Et pareil, les médecins, je n'ai pas envie de voir débattre en fait je veux des gens qui seraient prêts à m'accompagner parce que c'est ce que je recherche chez un professionnel de santé et donc je savais déjà qu'avec des hommes, ça allait être plus dur parce que pour moi, c'est d'abord des hommes avant d'être des médecins. Finalement ils arrivent pas à faire passer le truc derrière, c'est avant tout des hommes qui disent : « Oh les femmes, elles gèrent ça très bien ». Avant d'être des médecins qui me disent : « Bah oui, il y a des preuves scientifiques », parce qu'ils sont pas trop plongés sur les preuves scientifiques, je trouve. Ils ont pas regardé en me disant : « J'ai jeté un. Œil, je trouve ça fragile ». Ce que j'aurais compris. Ils ont pas regardé. Je leur dit : « Alors vous en pensez quoi ? » « Ah oui oui j'ai pas trop regardé, j'ai pas eu le temps » . Ouais, donc je pense que c'est des hommes avant d'être des médecins. Parce que j'ai eu aussi des. Femmes qui m'ont dit : « Oui, ben enfin. On se débrouille quoi, c'est super bonne idée, mais on n'y croit pas. Enfin on sait pas si ça marche ». Elles l'ont dit avec plus de finesse parce que je pense qu'elles trouvaient ça intéressant. Mais on sent que c'est le côté d'abord masculin qui était contre. Tous les hommes que j'ai rencontrés, à qui j'en ai parlé globalement à terme, semblent pas être plus convaincus. Là où les femmes à qui j'en ai parlé, j'en ai vu se dire : « Ah c'est chouette, c'est une bonne idée »... être enthousiaste.

4. Entretien N°4, 02/08/2023, Antoine, vasectomie

-Quel est votre âge, votre nationalité, votre niveau d'étude, le dernier diplôme obtenu, le métier ?

- J'ai 40 ans. Alors le dernier diplôme obtenu : j'ai un BEP à niveau bac pro maintenance d'audio-visuel mais le dernier diplôme c'est un CEP maintenance. Et en métier, je suis homme de ménage et magnétiseur.

- Etes-vous en couple ?

-Oui, on est marié

-Vous avez des enfants ?

- On n'a pas d'enfant en commun.

- Est-ce que chacun a des enfants ?

- Oui alors Madame a 2 enfants et moi j'ai 2 enfants de mon côté.

- Ca fait combien de temps que vous êtes en couple avec cette personne là ?

-Deux ans et on vit ensemble. On a les enfants en garde alternés et Madame a ses enfants... là elle les a pour tout le mois d'aout mais d'habitude c'est 15 jours-15 jours

-Quelle type de contraception vous avez choisi, comment ça s'est passé ? Voilà.

-La vasectomie, la plus naturelle !

-Comment ça s'est passé le choix de cette contraception ?

-Alors ma femme a fait 3 IVG et comme on voulait plus d'enfants, moi surtout j'en voulais plus non plus du coup le plus simple c'était la vasectomie. Donc bah du coup le plus simple c'était la vasectomie.

-Comment vous aviez connu la vasectomie ? Vous avez fait des recherches là-dessus ?

-Non, on a parlé avec ma femme et je sais pas... ça a durer sa durée 2 minutes hein ! « Ok pas de problème, je suis ok pour le faire ». J'ai pris rendez-vous, j'avais déjà signé tous les papiers pour le premier rendez-vous avec l'urologue et bah après il a juste fallu attendre le délai de trois mois quoi. C'est chiant en France, il faut attendre trois mois. Après l'opération, c'est en hôpital

de jour, donc c'est rapide. Après j'ai pas respecté le protocole du médecin : Pas faire de sport et pas faire de baignade ou quoique ce soit. Saut que le lendemain je faisais du vélo et 3 jours après j'allais me baigner en mer. Bon, j'ai eu aucun symptôme. Les gens disent que ça se fait super mal alors que non, j'ai eu aucune douleur quoi. Pour ceux qui disent qu'ils ont mal, c'est des chochottes parce que ça fait rien. Du tout, même en allant me baigner dans la mer, ça me piquait pas, ça me fait rien du tout.

Après je suis dur au mal aussi, pour que ça me fasse mal faut y aller. En gros, ça fait pas mal quoi, après les rapports ça arrivait quoi... le soir même de l'opération, pour le retour de l'opération. Donc ça y a pas non..., ça gêne pas.

-C'était il y a combien de temps la vasectomie ?

-L'année dernière, alors c'était au mois de...je sais plus... juin, l'année dernière.

- D'accord, OK. Et avant les IVG, tout ça ou même pendant les IVG, c'est quelque chose dont vous aviez réfléchi ?

- Euh bah en fait, au bout d'un moment... un peu râle-le bol qu'elle fasse des IVG et tout ça. Donc quand on pense à ..., le truc le plus... voilà. Après c'est plus facile pour un homme que chez une femme. La ligature des trompes, c'est plus compliqué, il y a plus de risques alors qu'une vasectomie, il y a pas, y a pas de risque, on coupe puis c'est ouais, c'est réglé quoi. Après faut juste faire un spermogramme 3 mois après donc je l'avais au mois de septembre et il y avait plus rien donc.

- Vous êtes penchés sur des solutions avec votre compagne ? Parce que là vous m'avez aussi parlé de la ligature des trompes ?

- Non, non, c'était la solution la plus adéquate et la plus... la moins risquée. Après les autres moyens de contraception, c'est pas très efficace. Donc après ma compagne ne prenait pas de pilule ou quoi ce soit donc. C'est beaucoup plus simple et c'est mieux, au lieu de prendre des hormones, il y a la solution : vasectomie. Ça fonctionne toujours. Après faut dire de plus vouloir d'enfant.

- Oui, ça c'est sûr. Et au niveau du suivi médical, comment ça s'est passé ?

-On a juste un premier rendez-vous, tout le monde nous pose juste la question de savoir si on est sur quoi, si on veut pas d'autres enfants et de ce qui s'ensuit. Et après nous donne les papiers

pour remplir pour le consentement. Donc moi j'avais déjà remplis, donc je lui ai déjà donné en fait. Ben c'est qu'il faut attendre 3 mois donc maintenant après les 3 mois il nous fixe un rendez-vous. Mais avant, on a rendez-vous avec l'anesthésiste et c'est rapide, ça prend 10 Min. Voilà c'est une consultation classique, quoi, ça doit pas trop longtemps. Et puis après pour l'opération, je suis rentré le matin, je suis ressorti à 15h00 l'après-midi.

Ma femme ne pouvait pas venir avec moi. Donc c'est long à attendre pour passer au bloc, mais je passe rapidement au bloc hein. Après c'était plus long, c'était d'attendre pour avoir l'autorisation de sortie. Le temps que le médecin repasse qui nous dise ce qu'il faut faire, pas faire. Et après j'ai eu un rendez-vous 3 mois après le spermogramme qui a faire obligatoirement pour ce pour qu'il vérifie et déjà je lui ai dit que j'avais fait du vélo que tout ça toujours après l'opération il m'a regardé, il m'a dit « Mais ça fait mal » « bah non, ça fait pas mal, ça gêne, oui, ça peut gêner un petit peu au début. Ça, ça pique légèrement, mais c'est tout quoi ». C'était le même urologue.

-OK d'accord, et cet urologue, vous l'avez connu comment ?

- C'est mon médecin traitant qui m'en a parlé.

-D'accord, donc vous avez parlé à votre médecin traitant qui vous a orienté vers un urologue.

-Voilà qui va conseiller un urologue qui est assez réputé dans le coin. A Saint Brieuc (bretagne).

-Vous aviez pensé à d'autres contraceptions, pour vous ?

- Ah non, pas du tout. C'était direct la vasectomie. Ça faisait déjà un bout de temps que je pensais, hein.

-Vous avez fait des recherches sur internet pour vous renseigner ou pas ? Ou regarder des études médicales ?

- Non, la vasectomie, c'est ce qui est le plus simple. Et puis énergétiquement parlant, ça n'empêche rien, il y a pas de risque, il y a... c'est rien, c'est juste un tuyau, un canal qu'on coupe. Est-ce qu'il y a des risques, mise à part que le chirurgien se trompe quand il coupe. Après, il y a toujours des erreurs médicales, faut juste faire confiance, c'est tout.

Après bon, y a pas de critique derrière il y a rien que. Les points qui sont partis au bout de 3 semaines, les points étaient tombés. J'avais deux points de chaque côtés, un pour la caméra et un pour l'instrument.

-Super ! ça a l'air de bien vous convenir alors !

- Oui, et ça évite que madame prenne des substances toxiques pour son corps. Des substances de toxiques pour son corps, et on est plus sereins aussi. Celles qui prennent la pilule, y a beaucoup d'effets sur la thyroïde, sur d'autres, sur d'autres trucs, donc pourquoi il faut faire prendre des risques aux femmes et aux hommes pour ceux qui prennent la pilule parce que c'est exactement les mêmes, sauf qu'il y a une molécule qui change, c'est un peu complètement con mais bon... Il y a d'autres systèmes que ça.

- Vous m'avez dit que vous aviez-vous 2 enfants, c'est ça. Madame en a 2. Et vous en avez 2 ?

- Oui c'est ça ! Madame, ils ont 4 ans et 7 ans. Et les miens ont 14 ans, c'est des jumeaux, un garçon, une fille.

-Vous habitez ensemble depuis combien de temps avec votre femme ?

- Fin 2021.

- Au niveau du partage des tâches ménagères, comment ça s'est passé ? Il y a eu un planning ?

- Non, alors moi je ne suis pas dans la norme. Comment dire... je fais à manger, j'ai fait la vaisselle après elle sur les tâches ménagères, on est pareil. Donc, sauf moi j'aime bien cuisiner donc voilà, je cuisine. Les courses, c'est plus souvent moi je dirais. Après le repassage, il y en a pas donc ça c'est bon. Ben après la machine, tout ça soit elle lance la machine que je l'étends, soit je lance la machine et elle l'étend.

- Il y a eu un planning ? Comment ça s'est passé ?

- Non, y a pas eu besoin ça. S'est fait naturellement. Ça fonctionne comme ça voilà !

- A combien d'heures vous estimez le temps que vous dédiez aux tâches ménagères ?

- Euh... faire le ménage dans la maison, il y en a pour 01h15. Et 2 h si on fait les vitres. La cuisine, ça dépend ce que je prépare...Bon, la cuisine une 1 h. 1 h par jour, donc...En moyenne à peu près. Donc on va dire 2 h par jour parce que le midi et le soir. Et après les courses, 40 Min par semaine.

-Ok, tout ce qui est administratif, tout ça ?

- C'est un peu plus galère. Moi et ma femme, on n'aime pas trop l'administratif, mais bon, on s'y colle et après voilà, une fois que c'est fait, c'est fait.

-Donc là je vais vous citer un petit peu les tâches suivantes et vous allez me dire la réponse qui vous convient le mieux pour décrire votre couple ? Donc on commence par le repas.

-Ah bah ça c'est plus souvent moi, Madame fait une fois par semaine le repas.

- Tout ce qui est nettoyage et le rangement ?

- Autant moi que ma compagne.

- OK. Les courses du coup ?

- Le plus souvent moi

-La lessive, le repassage. Mais vous m'avez dit, y a pas de repassage donc la lessive ?

-Donc, c'est autant.

-OK. Les choses techniques, chauffage, les réparations, les choses comme ça, le bricolage ?

-Ça, c'est moi.

-Les tâches administratives du coup ?

- 50, 50. Après ça dépend quoi par que les trucs de la CAF c'est sur mon compte. C'est moi qui les accède, donc c'est normal.

- Alors là, on va inclure les enfants dans les questions que je vais vous poser et vous allez me répondre en fonction. Dans quelle mesure vous participez à habiller les enfants ou à vérifier qu'ils sont habillés ?

- Bah pas concerner parce qu'ils s'habillent tout seuls.

- Ca marche à mettre les enfants au lit ou à vérifier qu'ils se couchent ?

- Ça, c'est plus Madame, pour les siens et parce que les miens ont 14 ans, ils se gèrent.

- Jouer avec les enfants ou participer à leurs activités ?

- 50-50

-Et aider les enfants à faire leurs devoirs ?

-Euh ben là on a pas le cas, mes enfants ils les font tout seul. Quand ils ont besoin d'un coup de main, ils me demandent, où ils demandent à ma compagne mais c'est très rare.

- Et les enfants de votre compagne, vous faites les devoirs avec eux ou pas ?

- Bah en fait, elle fait le weekend quand elle les as parce que c'est le papa qui a la garde donc elle les voit un weekend tous les 15 jours.

-Ok. Ça marche et emmener ou aller chercher les enfants ? Bah soit à l'école, soit à leur activité ?

-50, 50.

-Est-ce que vous parlez de votre vasectomie ?

- Alors moi j'en ai parlé avec un de mes voisins qui a un ami, donc justement ça il m'en avait parlé. Il avait peur de se lancer et normalement il doit se lancer le mois prochain.

- Vous l'avez convaincu ?

- Oh Ben oui, puisque après il pensait que du coup c'était plus pareil lors des rapports tout ça alors que ça ne change rien du tout. Il y a aucun changement lors des rapports. Il pensait qu'il a une perte de libido alors qu'il n'y a pas de perte de libido, il y a rien.

-Vous allez parler à d'autres personnes ?

- Ceux qui veulent qu'on en parle, y a pas de souci, s'ils n'en parlent pas, je veux pas en parler. Quand j'en parle, y a pas de problème.

-Et vous racontez votre expérience?

- Oui, il y en a beaucoup en fait, qui se basent sur : « oui, ça fait mal après l'opération ». Alors que bon, ça fait pas mal. « Mais après on ne peut plus rien faire ». Bah si, tu peux faire plein de choses après ça n'empêche rien, mais c'est, je pense que c'est la peur que les gens ont ou que le fait qu'ils aient... comment dire eu des clichés qui ont été rapportés.

-Vous pensez qu'ils viennent d'où ces clichés ?

- Oui, ils ont vu ça quand on était au collège, sur la dissection des grenouilles ou tout ça, qu'on a en cours de SVT. Et que du coup on me disait oui, ça peut faire mal ou alors on a la castration des animaux, que ça peut faire mal, mais là c'est pas le cas donc ...

- Et là vous êtes sur un groupe Facebook, là où j'ai mis mon annonce pour mon mémoire, dans quel but ?

-Euh c'était pour elle, parler de son expérience et de mon expérience. Et après c'était surtout pour elle parce qu'elle a eu de l'endométriome et pleins de pathologie derrière et du coup elle est sur plusieurs groupes comme ça qu'elle essaye de donner des avis ou des coups de mains aux gens.

- Vous avez essayé, vous, de vous rapprocher de personnes qu'on eu des vasectomies ?

-Non, non, non, non. Pas besoin. Comme ça va.

- Vous m'avez dit que vous en parliez quand le sujet venait ? Ce que vous en parlez plutôt à des gens ? Votre âge ? Est-ce que par exemple, la génération d'au-dessus vos parents, vos grands-parents ?

- Une fois que je l'ai fait et ça n'a pas choqué. En général, ceux qui me demandent, ils ont à peu près entre 35 et 45 ans.

-Donc vous voyez un intérêt d'en parler ou pas ?

- Bah perso non sauf si des personnes me posent la question oui mais après pour moi c'est normal c'est...après j'ai pas la même mentalité que les gens donc... Oui, il faut que les femmes soient sous pilule ou quoi que ce soit, mais ils savent pas ça engendre derrière comme pathologie derrière. Donc, si les gens étaient plus au courant de ce qui se passait derrière, je pense qu'ils prendraient d'autres décisions. Les lobbyings pharmaceutiques ont tellement fait un lavage de cerveau aux gens que du coup ils pensent pas aux conséquences, aux effets qu'il peut y avoir, parce qu'en fait il y a pleins de risques. Il y a plein de risques. Et toujours tenu au secret, personne dans le milieu médical vont pas vous dire que c'est à cause de ça, de si ou de ça. Ce qu'ils veulent? Vendre leurs produits, c'est juste ça, c'est juste pour engendrer plus d'argent. Mais il faut qu'ils parlent aussi des effets secondaires et des effets qu'il peut y avoir à long terme, à force de prendre une conception.

- Est-ce que vous vous trouvez que la perception de votre entourage depuis que vous avez pris la vasectomie, est-ce qu'elle a changé ou pas ?

- Non, pas du tout. C'était pareil. On me trouvait déjà bizarre avant, on me trouve toujours bizarre hein, ça change pas.

-Ok, rien du tout. Pareil pour les personnes en dehors de de votre entourage ?

- Non, le profession médicale là-dessus ça va. Ils sont assez ouverts à ça, en tout cas mon médecin. Parce que si on en parle aux jeunes générations de médecins, c'est un peu compliqué, ils sont pas très ouverts à ça, pour eux c'est pas très logique, c'est la femme qui doit faire ça. Faut arreter le patriarcat. Ils disent que c'est ce qu'ils apprennent en médecine, mais il faut sortir de ses cours un peu, voir la vie qui t'entoure et tu verras que il y a des choses différentes.

- Vous avez eu des avis négatifs là-dessus ou pas sur la vasectomie ? Le choix que vous avez fait ?

- Non, non, j'ai pas eu des avis négatifs. Mis à part le « ça doit faire mal », pas d'avis négatifs.

5. Entretien N°5, 03/08/2023, Yanis, anneau contraceptif

- J'ai bientôt 28 ans la semaine prochaine. Niveau d'étude : j'ai un master en français langue étrangère pour enseigner le français auprès de public non francophone et donc actuellement je suis formateur de FLE (Français Langue Etrangère) dans une association auprès d'adultes, d'adultes étrangers.

-Du coup, tu es en couple ?

-Je suis en couple avec ma copine depuis 5 ans, depuis un peu plus de 5 ans maintenant. Et j'habite avec elle depuis 3 ans.

-Et ce qu'avec ta copine du coup y a eu des engagements ?

- Non, on est en concubinage selon l'administration française.

- D'accord, OK, ça marche. Est-ce qu'il y a des enfants ou pas ?

- Il n'y a pas d'enfants et donc pas d'enfants non plus en projet pour le moment. Même, peut-être à l'avenir, parce que toute façon on s'est donné le cap des 30 ans pour faire un point là-dessus.

- Pourquoi t'as choisi la contraception masculine et déjà quelle contraception ?

- Donc quelle contraception pour commencer ? Je suis avec l'anneau donc contraception thermique que j'utilise depuis j'ai commencé à le porter en septembre, octobre 2021 et ma question est, pourquoi j'ai choisi cette contraception ? Pour plusieurs raisons parce que à partir du moment où je me suis mis avec ma copine, donc, en 2018, elle était avec la pilule, elle était avec la pilule pendant 2 bonnes années, sachant qu'elle a commencé la pilule à 14 ans, si j'ai pas de bêtise, 15 ans peut-être Et elle a terminé donc en été 2020 et on avait un peu marre de cette charge. Alors ça lui faisait pas d'effets secondaires , pas spécialement, mais ça fatiguait d'avoir cette charge. Elle voulait quelque chose de plus simple, donc elle s'était dirigée vers le stérilet hormonal. Donc elle s'est fait poser le stérilet hormonal, c'est d'être en l'été 2020 du coup, et elle a porté pendant quelques mois, une petite année mais les effets secondaires du stérilet hormonal étaient importants et c'est des règles très douloureuses. Il y avait ses émotions qui faisaient des loopings. Tout ça donc c'était un peu compliqué pour elle. C'était pas évident pour elle donc elle a préféré arrêter, elle pensait partir sur le stérilet en cuivre et c'est à ce moment-là que, enfin, au moment où on se rendait compte que le stérilet hormonal était pas

simple pour elle. On se posait des questions, enfin à ce moment-là, donc c'était le début 2021, on se posait des questions sur comment faire. Donc ma copine se disait : « Oui bah peut-être stérilet en cuivre » ok, pas de souci. Mais on réfléchissait quand même. C'est vrai que voilà seulement préservatif, c'est pas le plus fun si je puis dire, c'est moins pratique là où le stérilet à ce côté un peu pratique car il y a pas besoin de checker tous les jours ou l'avoir à chaque rapport, et cetera. Donc elle avait commandé le stérilet cuivre et je sais pas, à chaque fois j'essaie de me rappeler, je sais pas dans quel sens ça s'est fait. Je sais qu'à un moment je m'étais renseignée autour de la contraception masculine je pense. Ça devait être une discussion qu'on avait eu. Je pense que j'ai dû refaire les recherches ou alors le hasard m'a mis sur le chemin du slip toulousain, du Dr Mieusset.. C'est via les réseaux. Je m'étais renseignée là-dessus mais je le trouvais pas pratique sur le plan d'aspect, déjà fallait aller à Toulouse, fallait prendre rendez-vous là-bas. Enfin ça me semblait un peu compliqué à mettre en place. Et donc j'ai laissé tomber assez rapidement l'idée sans trop creuser et peut-être deux-trois mois après en juin 2021 quand je suis tombée, à mon avis ça doit être avec un des comptes instagram que je peux suivre du type « nos alliés, les hommes » ou alors des amis c'était sur Instagram, ça je suis sûr, où ça parlait de l'andros witch de Maxime Labbrit. Et ça m'a intéressé, je me suis renseigné, j'ai regardé tout ce qu'il y avait, les PDF, les ressources. Parce que évidemment, ben on entend pas parler donc c'est quand même bizarre que soit disant ça fonctionne mais qu'on en ait pas entendu parler. Donc je me suis renseigné et ça me paraissait quand même intéressant par rapport à tout ce qui s'est passé avec le Dr Mieusset dans les années 70-80, avec les témoignages qu'on peut lire assez régulièrement avec les ressources qu'on peut trouver. Donc j'avais dit à ma meuf à ce moment-là, si ça l'intéressait, si ça lui diasait que je prenne en charge cette partie-là en testant l'Andros witch et puis bah, comme je disais à l'époque, bah si ça marche pas, bah tant pis, on continue enfin de toute façon le temps que ça soit fonctionnel, c'est un préservatif en attendant et puis après on verra bien. Et avec les échanges que j'ai pu avoir avec les personnes de Thoreme, donc c'est le site qui gérait les ventes, et cetera, j'avais bien regardé quelles étaient les étapes à suivre. Donc j'étais allé voir le médecin pour lui demander une ordonnance pour un spermogramme. Mon médecin ne connaissait pas du tout mais j'ai eu la chance de ne pas avoir eu un médecin anti-contraception contrairement à ce que j'ai pu lire sur différents réseaux de contraception. Donc, c'était plutôt content là-dessus, mais il m'a dit : « Je sais pas, je vous laisse faire hein ». J'ai quand même précisé que sur le site Thoreme, y a une partie dédiée aux médecins donc qu'il n'hésite pas à jeter un œil du tout pour que ce soit bien fait. Disons que c'est un avantage aussi et aussi un inconvénient parce que il y a pas aussi cet aspect « suivi médical rigoureux » et je puis dire et il y a un peu ce petit côté autodiagnostic,

il y a un peu ce truc du « je suis un peu tout seul malgré tout ». Mais j'ai pas eu de bâtons dans les roues.

Donc j'ai fait mon premier spermogramme qui disait « pas de problème » donc à partir de là, j'ai commencé à le porter, bon avec un problème de taille qu'il peut avoir. Ça a mis un mois en plus pour que je commence sérieusement à le mettre enfin, concrètement à l'utiliser donc à ce moment-là on est en octobre 2021 quand je commence à l'utiliser vraiment fréquemment 15 h par jour. Et au bout des 3 mois comme recommandé, je fais le premier spermogramme. Du coup dans le premier spermogramme j'étais à 0,1 où 0,2 millions de spermatozoïdes par ml donc j'étais bien en dessous des 1 million. Après, j'en ai fait tous les mois pendant 6 mois pour sûr que c'était pas ponctuel et ça s'est confirmé avec une stabilité entre 0,2 et 0 au total donc c'est plutôt une bonne nouvelle. Et comme on voyait que ça fonctionnait avec ma copine, ben on a continué. Et elle est libérée d'un poids et moi, ça ne change pas grand-chose.

Donc les raisons étaient pour résumer, la charge mentale de la pilule, les effets secondaires du stérilet hormonal et il y avait aussi un peu la crainte du stérilet en cuivre plutôt réputé pour être assez efficace mais plutôt douloureux au niveau des règles. Et vu que le stérilet hormonal était pas fofou en terme de ressenti, de réel, même moi, j'étais pas serein en fait vis-à-vis de ça, j'avais un peu peur qu'elle souffre.

Donc voilà, le point de début est assez flou.

- Tu m'as parlé du slip juste avant, tu te souviens de comment t'as eu l'information ?

- Vraiment pas. J'essaye de me souvenir si c'est par Instagram là aussi ou pas. Soit c'est sur Instagram, soit j'ai dû regarder un moment, parce que je me vois regarder sur internet, rechercher silp toulousain, essayer d'avoir des informations à ce sujet mais je sais pas qu'est-ce qui a déclenché cette recherche du slip toulousain ? Est-ce que je suis tombé dessus ? En tout cas c'est soit j'ai vu sur Instagram, soit c'est moi qui ai fait la recherche du « qu'est-ce qu'il y a comme contraception pour les mecs ? ». En tout cas il y a eu un déclic à un moment, soit c'est une discussion avec ma copine, soit c'est le fait que Instagram me parle de ça.

- Est-ce que t'as fait beaucoup de recherches ?

-Oui, enfin c'est surtout via Thoreme parce que je trouve que le site de Thoreme est quand même bien fait, le site met à disposition quand même pas mal de ressources, pas mal de liens, pas mal de trucs et ça a été quand même la plateforme qui a relié plusieurs articles, et cetera, et c'était très intéressant et à partir du moment où tu commandais sur le site Thoreme, t'avais accès au

discord, y a un discord de toutes les personnes qui sont acceptées et enfin avaient commandé sur Thoreme. Et t je voulais voir, il y a tout un canal autour des ressources. Et c'est intéressant puisque ça rassure, c'est plutôt rassurant. Et puis je veux faire ça bien. C'est vrai que pour ça, c'est un autre sujet. Mais c'est vrai que je vois certaines personnes qui adaptent un peu à leur manière et moi qui suis un peu très procédurier parce que ça me stressait un petit peu. Il y en a qui le porte que la nuit, mais c'est. recommandé que le jour... et c'est vrai que moi je suis vraiment le truc du 15 h par jour, porter en phase d'éveil, la nuit on enlève sauf si j'ai pas réussi à être éveillé pendant 15 h, à ce moment-là, je le garde un peu plus la nuit, mais et voilà.

- Et au niveau de la décision avec ta compagne, comment ça s'est passé ?

- Ca s'est passé comme ça et c'est vrai que là-dessus, ma copine a eu quand même très confiance en moi, c'est vrai que toute façon, notre relation, on essaie de faire en sorte que la confiance règne. Et c'est vrai que là-dessus, enfin, je lui ai montré quand même que je prenais pas ça à la légère et que évidemment bah c'est intéressant. Je lui ai expliquer un petit peu comment ça se passait et tout, elle découvrait en même temps que moi et enfin avec moi plutôt. Et voilà, elle a eu confiance, donc on a dit « Bah vas-y on essaye » et c'est vrai que ça m'avait soulevé d'autres questions par rapport à ça. Je me disais « Mais si on avait une contraception accessible aux hommes, enfin facilement, qui soit reconnu par domaine médical, et cetera, est ce que dans les couples hétérosexuelles comme ça, est-ce que mes proches auraient eu aussi confiance que à pu l'avoir ma copine ? » J'ai posé la question à plein de femmes de l'entourage. Et c'est assez mitigé, il y en a plusieurs qui disaient « Non, je ne laisserais jamais mon mec gérer ça parce qu'il serait pas capable ». On avait comparé ça à la pilule, parce qu'en fait l'anneau c'est le même principe que la pilule, ça se prends tous les jours, tu te lèves. tu le mets, voilà donc y a aussi ces questions de confiance qui rentre en compte énormément et c'est vrai qu'on a très confiance l'un en l'autre. Là-dessus, il y a pas de problème, je suis très rigoureux.

-Ok, ça marche, donc t'es allée voir si je résume de ton médecin traitant, t'as vu d'autres personnes médicales ou pas ?

- D'autres gens, non, à part les personnes du laboratoire pour le spermogramme, mais non.

-Ok, ça marche, elle est venue avec toi pour ces rendez-vous là ou pas ?

-Non ça a pas été le cas parce que je vais le voir aussi pour d'autres choses en général mais non, elle a pas été là. Là où moi j'avais été présent pour sa pose de stérilet, parce que c'est plutôt

bien. Mais c'est vrai que ça dépend aussi des programmes, ça aurait pu être quelque chose de possible mais non, ça n'a pas été le cas..

-Du coup le niveau suivi médical tu fais des spermogrammes les 3 mois.

-Ouais, là actuellement c'est tous les 3 mois. Et puis les résultats changent pas donc ils sont vraiment très stables.

Il n'y a pas eu plus de suivi, je sais que justement, il y a des contre-indications, on demande de faire attention sur certains aspects-là, quand je parlais d'auto-diagnostic, si je puis dire, je savais que j'avais pas eu de d'opérations. Je connais plus les termes techniques, mais voilà, je crois au niveau du public, il y a enfin y a des choses, des problèmes avec certaines glandes, obésité, et cetera. J'avais regarder toutes les contre-indications et je rentrais dans aucune d'elles. C'est vrai que mon médecin n'a pas non plus checké si je n'avais pas une malformation ou autre. Souvent on dit de checker au niveau des testicules, et cetera, ça pas été mon cas. Après encore une fois auto diagnostic mais beaucoup de guillemets avec mes doigts, mais voilà pas eu de souci particulier là-dessus, y a rien d'héréditaire au niveau de ma famille, il y a pas eu de souci.

Mais c'est vrai que par contre, ça c'est un souhait que j'ai, c'est que mon médecin parmi tant d'autres, puisse se former et se renseigner. Enfin se renseigner, se former et savoir comment se comporter puisque une fois j'étais allé voir, m'a dit « Ah tiens, y avait un autre, un autre jeune homme aussi qui était intéressé ». Donc y a des personnes qui vont le voir et l'écoutent, mais ce que je trouve dommage, c'est qu'il pousse pas plus (*le sujet*) et j'aimerais que ce soit un peu approfondi là-dessus au niveau du corps médical

- Ça s'est passé comment ta première consultation ?

- Donc c'est mon médecin traitant, donc je connais déjà. J'avoue que j'y étais allé en me disant ça devrait le faire parce que il est plutôt jeune, il doit avoir une petite trentaine, il est très autour des médecines douces, médicaments à base de plantes, et cetera . Donc je me dis déjà, il y a un peu ce truc un peu moins traditionnel. Peut-être pas trop de la vieille école, j'avais l'impression que je parlais avec plutôt un bon point positif et je lui ai dit « Bah écoutez, j'ai un projet ». Enfin voilà, je lui ai expliqué un peu tout ça, ce qu'il y avait indiqué sur le site Thoreme, que justement sur le site Thoreme, il y avait un espace dédié aux médecins. Enfin voilà, je vous fais un mini cours de 5 Min. Et je lui ai dit que pour pouvoir lancer ça, il fallait que j'ai des spermogrammes et que ce serait cool s'il pouvait me prescrire un spermogramme et essayer de me suivre sur ce

traitement, je sais pas ce qu'on peut parler de traitement mais en tout cas oui sur ce sujet. Il a dit okay, mais voilà.

Il a noté hein, il a noté les informations, il a regardé le site. Après ce qui a vraiment eu le temps de creuser le sujet, je suis pas si sûr que ça. Mais en tout cas, voilà, il était curieux, il était pas en mode, je m'en fous mais il était en mode OK, ça me semble bien. Et puis il a vu que ça marchait avec moi donc à mon avis, il y a aussi ce truc du... il y a avec un patient que ça fonctionne, il sera sûrement amené prescrire d'autres spermogrammes à d'autres personnes qui seraient intéressées par la démarche. Je suis le premier, le cobaye qui permet de confirmer.

- ok, si c'est okay pour toi, on va passer à une autre partie... pour la répartition des tâches, est-ce que c'était quelque chose de défini ou pas ?

- Si quand même, on s'ait bien défini les choses parce que elle est arrivée quand je commençais à emménager en mai 2020, donc entre les 2 COVID. A la base je devais emménager le 15, je devais emménager le premier jour du COVID donc pour dire que ça a été avorté. Mais voilà après le COVID j'ai directement emménagé, à Tours puisque je finissais mon master. Puis en fait, en juin, elle partait de son taff, elle m'a dit «Est-ce que je peux m'installer avec toi ? » « Bien-sûr évidemment ». Donc on a emménagé ensemble. Au niveau des tâches ménagères, ça s'est fait assez facilement puisque ben on aime bien quand ce n'est pas en désordre alors moi je suis peut-être moins organisé, mais je n'aime pas quand c'est crasseux non plus. Donc on se répartissait en général, mais dans mon ancien appart, on faisait en même temps le ménage donc genre si il y en a un qui fait la poussière, l'autre les toilettes. Enfin bref, même maintenant on s'organise toujours comme ça, c'est gros ménage du samedi ou du dimanche, c'est il y en a un qui fait poussière, cuisine, aspirateur, l'autre qui fait salle de bain, toilette... On a un lave-vaisselle donc c'est génial. Ah oui, à l'époque on n'avait pas le lave-vaisselle, c'était : Il y en a un qui fait la bouffe et l'autre qui fait la vaisselle, donc, en termes de tâches relou, c'est bon, ça participe là-dessus. Sinon oui, le linge enfin c'est la personne qui est dispo qui est fait le linge. Et puis en général, on essaye de faire ensemble aussi. Et là c'est pareil. C'est vrai que actuellement, malheureusement pour elle, elle est souvent là, elle est autoentrepreneur maintenant donc elle travaille à la maison, donc elle est beaucoup plus à la maison que moi. Là où moi je rends des horaires de bureau. Enfin, je suis au travail du lundi au vendredi, je pars à 08h30, je reviens à 17h00-17h30. Et souvent quand on doit faire une machine, c'est mercredi parce que c'est heures creuses, mais il faut bien s'organiser, soit c'est le 12h00, soit c'est le mercredi mais moi je suis pas là parce que je reviens seulement à 18h30... Bref, toute une organisation. Et c'est vrai que là depuis quelques mois malheureusement, elle a un peu plus de

tâches en semaine. Genre le lave-vaisselle, on le fait tourner la nuit mais le matin du coup, enfin, c'est elle qui le fait parce que j'ai pas le temps de faire ma part avant de partir. Voilà, c'est vrai la situation fait que comme elle est souvent à la maison, elle est amenée à en faire un peu plus. C'est pour ça qu'on fait le gros ménage. On va essayer de bien se répartir aussi ça.

- Parfait, à combien d'heures par semaine ou par jour tu me diras, je ferai la conversion, t'estimes le temps tout seul que tu dédies aux tâches ménagères ?

- Tout, tout... C'est vrai que nous 2, on fait partie de ces gens qui ne passons pas aspirateur tous les jours. C'est vrai, quand j'entends les voisins du dessus, eux ils font partie de cette équipe donc ça fait beaucoup moins aspirateur sur une semaine... On va dire le linge c'est 2 à 3 fois par semaine, je dois,

J'essaie de compter. Je dirais que sur une semaine, que ce soit l'un ou l'autre en vrai, je pense qu'on est à peu près quand même sur les mêmes heures, mais elle aura peut-être, je dirais une demi-heure ou 1 h en plus là. Peut-être 4 h 00- 4h30 pour moi et elle 5h- 05h30 par semaine.

-Ok, t'as compté la cuisine dedans ou pas ?

-Ah *****, la cuisine très importante. La cuisine, déjà, on essaie de faire en même temps, mais elle souvent, elle a un peu plus de temps en journée, du coup elle le fait en journée ouais, du coup là ça explose un petit peu plus pour elle alors... bon, on va dire entre 15 et 30 Min par jour moyenne.

1 h de ouais, on va dire à peu près à 8 heures pour moi et on va dire 10 - 11 H pour elle. Je pense qu'elle fait souvent des plats qui demandent du temps et tout. C'est vrai que j'aime pas la nourriture de base, j'ai un peu ce souci là, c'est que j'aime pas manger et j'ai un peu ce problème de me faire à manger déjà donc. Déjà, je me force un petit peu à nous faire à manger. Par exemple, le soir, je me fais une salade, une tomate. Enfin voilà, là c'est l'été, c'est clairement salade, tomate, melon et puis un yaourt et mon repas du soir, il est fait. Et donc voilà déjà je suis pas un gros mangeur mais ça fait je suis pas beaucoup en cuisine, j'ai pas cet attrait pour la cuisine. Et voilà, je me retrouve quand même à faire moins de tâches ménagères.

- C'est super, le but c'est de répondre évidemment le plus honnêtement possible, sinon ça fausse le truc. On est d'accord du coup pour le repas qui de vous fait le plus ?

- Ça sera plus ma compagne que moi, donc plus souvent ma compagne.

-Ah, ça marche pour le nettoyage et le rangement ?

- Plus souvent ma compagne que moi

-Pour les courses ?

- Plus souvent moi

- D'accord, OK, tout ce qui est la lessive et repassage ?

- Alors lessive autant, autant l'un que l'autre ! Repassage, elle ne fait absolument pas et mes proches se moquent de moi sous entendant que je suis le seul de moins de 40 ans à faire du repassage encore. Donc le plus souvent moi.

- Des choses techniques, genre les réparations, bricolage ?

- Bricolages en vrai, on va dire moi, parce que j'ai déjà réparé 2 ampoules et monter un meuble. Voilà, on est vraiment très peu bricolage ici. Plus souvent moi.

- Pour les tâches administratives ?

- Bah chacun fait les siennes et non en général, ça va être autant les uns que les autres parce que je reçois moi les messages pour le logement mais du coup j'ai fait parvenir et elle me fait les virements, on a pas de compte commun donc on est obligé de s'envoyer la balle dans un côté comme de l'autre et chacun faisait des trucs. Alors moi je suis pas le plus rigoureux sur mes papiers. Donc autant l'un que l'autre.

- Ok, ça marche. Est ce que, en dehors de la contraception tu sens une différence en fonctionnement de ton couple ?

- Par rapport aux autres couples, pas vraiment. Je pense pas que le fait de s'être contracepté change quelque chose dans le couple, c'est plutôt un changement parmi tant d'autres. Non, je ne pense pas.

-Du coup, on va passer à la dernière partie, donc là je vais te demander du coup à quelle fréquence tu parles de ta contraception masculine ?

-Ouand j'ai commencé à le porter, enfin à commencer cette contraception, j'étais pas super à l'aise, enfin je me sentais pas d'en parler trop, trop, trop. Et en fait, c'est le hasard, enfin le hasard... c'est un peu ma copine, à un moment, j'étais avec mes 3 meilleurs potes qui était à l'appart à ce moment-là, la discussion est venue là-dessus, mais c'est vrai que j'ai toujours ce truc... je suis très mal à l'aise avec le conflit et avec les avis contraires, et cetera. Mais voilà, c'est une des choses sur lesquelles je suis pas à l'aise et je me dis parler de quelque chose qui

est pas socialement accepté, ça peut être aussi une perte d'énergie dont je me passerais bien. Et malgré le fait que je connaisse bien mes potes et que c'est des gens quand même très cool, même si on n'est pas sur des personnes les plus engagées, ce serait le type de personne à dire : « Je suis apolitique » mais clairement enfin quand tu discutes avec eux, ils sont clairement de gauche. C'est vrai que c'est un sujet ça, c'est quand même un thème qu'on retrouve plutôt dans un milieu un peu de gauche, un peu plus réactionnaire si je puis dire. Mais du coup ouais cette discussion a eu lieu pour une première fois avec mes potes, mes meilleurs potes et donc très bien, ils ne connaissaient pas donc je leur ai expliqué un petit peu. Après sur les 3 potes, il y en a un qui me dit : « Bon toute façon moi, l'objectif c'est d'avoir des enfants avec ma copine, donc ça m'intéresse pas ». Donc pas de soucis. J'en ai un qui avait pas l'air hyper chaud, mais il était en mode « trop bien que ça se passe » et j'ai le dernier pote qui me disait : « Si un jour je me trouve être en couple ça m'intéresserait. Tu vois, genre dis-moi quand ça se passe et puis on en parle et tout ». Et bon par contre, il faut qu'il soit en couple pour ça, ce qui est toujours pas le cas. Mais voilà en tout cas, il y a de l'intérêt, il y a du questionnement. Et puis y a pas de reproche, mais pas de réaction négative par rapport à ça. Donc ça fait que cette parole s'est un peu plus libérée de mon côté auprès de mes amis proches, à l'oral, petit à petit, j'en parlais même en soirée ou bon des fois j'avais peut-être pas forcément envie d'en parler avec plein de gens dans une soirée que je connaissais à peine. Mais après voilà, il y avait des personnes qui étaient intéressées et du coup j'en discutais avec eux et après je me suis dit : « Bon en vrai c'est con de garder ça que pour moi ». Là je te parle d'une période, c'est peut-être aller entre... j'ai commencé en octobre et on va dire à partir de décembre genre c'est vraiment 3 mois mais pour moi, ça me paraît très long. Donc 3 mois, un peu réticent puis après je me suis dit : « bah écoute autant parler à beaucoup plus de personnes ». Donc j'en parle, j'en parle régulièrement sur Instagram mais en contrôlant quand même ce truc pour que seulement les amis proches voient les stories. Donc je sais que j'ai des personnes, j'ai pas envie qu'elles voient ça genre par exemple mes parents sont toujours pas au courant. Et alors qu'en vrai je pense pas que ça pose problème. Il y a un peu ce truc un peu tabou et j'ai pas trop envie de rentrer dans ces discussions avec mes parents, parce qu'en fait j'étais aussi cette crainte qu'ils en parlent aussi autour d'eux et autant mes parents tu vois, ils seraient dans l'acceptation mais dans la famille autour je les connais, ce serait des discussions où j'ai pas envie de me prendre la tête avec eux et voilà donc mes parents et ma sœur le savent pas. Je les ai pas mis dans les amis proches (*sur Insta*) mais voilà par contre ça va être beaucoup d'amis ou je sais qu'ils sont à peu près dans l'acceptation, au pire dans le je m'en fous. C'est pas ce genre de personne de qui je recevrai un message qui me dira : « c'est n'importe quoi ce que tu fais, tu vas avoir un cancer... Voilà, c'est je choisis quand même

un petit peu avec qui j'en parle. Donc j'en parle avec comme avec mes amis. Sur les réseaux sociaux, il y a la possibilité de demander s'ils veulent vous poser des questions à ce sujet pour que e puisse répondre. Je suis clairement disponible pour répondre à des questions même s'ils ont des amis ou des amis d'amis qui sont intéressés par ça, je suis disponible et j'ai déjà eu des conversations avec certains d'entre eux. Et c'était cool. Et maintenant ça s'est aussi développé sur le fait que je suis partie d'un collectif à Tours, qui s'appelle « Les remontées » et qui est un collectif autour des contraceptions masculine, dites masculines, et l'objectif, c'est de développer aussi, faire des ateliers, des groupes de discussion à Tours et dans les environs. Et voilà, c'est un petit bébé hein, ça commence à se développer que de cette année.

-OK, super. Et quand tu me dis que t'en parles sur Instagram, tu mets quel genre de contenu ?

- Ça va être en Story alors c'est sur mon compte perso, je mets une Story. Par exemple le moment où j'étais officiellement contracepté, je leur ai dit, je vais faire une petite suite de Story où j'expliquais un petit peu ça, hésitez pas à me poser des questions. Puis quand je vois une actualité qui est en lien avec ça, ben je leur partage en disant : « Tenez, il y a si ça vous intéresse » ou alors on me pose des questions s'ils veulent. Et voilà, si ces personnes se réveillent, ils se disent : « Ah tiens j'ai entendu ça, j'ai un pote qui est intéressé ». L'objectif c'est pas que pour eux. Mais aussi pour les gens autour.

-Ok, ça marche bon. Je me dis aussi que t'en parlais en soirée, c'est quand la discussion arrive dessus ?

- Oui, la soirée auquel je pensais, il y avait des personnes que je connaissais très peu, voire pas du tout. J'ai une pote qui, on dirait que la discrétion n'est pas son point fort et vraiment elle me disait : « Mais du coup, comment ça se passe toi, ta contraception ? ». J'étais un peu embarrassés au début, et puis je lui dis : « Bah écoute, voilà, ça se passe comme ça ». Et puis évidemment, c'est à ce moment là, il y a un silence de mort que tout le monde fait : « de quoi il parle le Monsieur ? ». Et du coup, j'ai fait un petit point pour ceux qui connaissent pas. Mais du coup, dès fois la discussion revient et mes potes me demandent : « Comment ça se passe pour toi ? » Parce que on est dans une période de la vie où certains pensent aux enfants, d'autres voilà, il y a des projets de vie qui se font. C'est une discussion qui revient un peu comme « t'as arrêté la clope » où ce genre de chose. Un mode de vie parmi tant d'autres.

-Ça marche, du coup t'en parles, on va dire principalement à tes amis ce que t'en as parlé à d'autres gens, des collègues, des gens de la génération d'au dessus ?

-Alors on est quand même sur les personnes de ma génération, on est quand même sur les 20-30 ans, même si ça commence à un peu plus parce que je fais de l'improvisation à Tours, dans pleins de troupes différentes . Et j'en ai qui sont au courant parce que à un moment j'étais pas dispo pour un événement et après j'ai expliqué rapidement ce que je faisais, on n'a pas eu le temps d'en reparler précisément mais j'en ai qui on fait : « Ah mais je connaissais pas, ça serait bien qu'on en parle et tout ». On n'a pas forcément le temps d'en reparler, mais voilà, il y a une curiosité. Mais voilà, c'est des gens de 30, 35, 40 ans. Pas plus, mais j'en parle pas à mes collègues, parce que ça reste assez privé, puis je sais pas si j'en parlerai forcément mes collègues sauf si vraiment... Je vois peut-être une ou 2 personnes à qui je pourrais en parler sans avoir encore cette crainte du « Ah on va me faire des réflexions après vis-à-vis de ça » et un peu flemme de parler de ça mais après si un jour, tu vois sur une pause de 12h00 on parle de ça, je vais pas faire celui qui connaît pas je vais en parler et puis ce sera l'occasion d'en discuter, mais je vais pas amener ce sujet là.

- Et quand t'en parle, c'est dans quel intérêt ?

- Alors pour ceux qui connaissent pas, oui c'est pour les informer, pour qu'il sachent. C'est en général il y a le sujet qui vient et puis si les gens ont pas envie d'en parler, on n'en parle pas plus. J'ai certaines potes, je sens que soit elles s'en foutent, soit ça les met pas forcément à l'aise. Je vais pas forcer le truc.

- T'as déjà eu des commentaires négatifs ?

- Alors je dirais des réflexions... évidemment, toujours les mecs, des « oh mais moi, jamais on me mets ça »... c'est pas une obligation hein, c'est genre en mode bah c'est toi qui choisit hein. Après c'est : personne touche à mes couilles. Bon bref je fais juste les remonter. Enfin voilà, il y a toujours un échange. Il y a des personnes comme ça, qui ne connaissaient pas et en vrai leur avis m'importe assez peu. C'était assez curieux de... enfin c'est curieux, un peu surprenant finalement, c'est que souvent ces mecs là réagissent un peu en mode « Oh là là, c'est horrible ». Ils me jugeaient pas moi, ils étaient plutôt en mode « Je pourrais pas le faire parce que c'est horrible, et cetera, ça fait trop mal on m'enlève mes couilles ». Non on t'enlève pas tes couilles c'est juste remonter. Par contre leur copine était toujours très intéressée, vraiment le peu de fois où j'ai eu des mecs un peu hostiles à ça, vraiment leur copine avait des questions : « Ah mais comment ça marche, comment ça se passe ? » Même celles qui étaient enceintes ou qui venaient d'avoir un enfant, donc, pour lesquelles la contraception était peut-être plus goût du jour, ça les intéressait bien, tu vois, je me dis enfin, il y a du boulot...

C'est pas non plus un sujet qui revient tous les 4 matins, donc c'est peut-être ça aussi. Et puis, je vis dans une bulle avec des gens qui ont un peu près les mêmes valeurs, c'est des gens qui font des manifs et qui votent à gauche. Il y a ces trucs d'ouverture d'esprit.

-Je vais te poser une autre question, comment ton entourage il te perçoit depuis que t'as pris la contraception masculine ?

- Non rien du tout. Après mon entourage, comme je t'ai dit, bah ça change rien avec ma famille, puisqu'ils ne le savent pas. Mes amis, ça change rien, clairement ça change rien. Enfin, on parle toujours des mêmes choses, la sexualité fait partie de nos vies, donc on est amené à en parler. La contraception, on est amené à en parler. Le souhait d'avoir des enfants, on est amené à en parler, on est toujours amené à en parler, donc là-dessus, ça change pas grand chose non plus à ce sujet, c'est juste un sujet de discussion en plus.

- Je vais te poser la même question du coup pour les gens en dehors de ton entourage et voir les professionnels de santé.

- Bah là aussi une discussion en plus, ils y en a qui sont plutôt contents parce qu'ils auront appris des choses en général. Ça va être ça, ils auront appris des trucs alors. Là aussi, je me répète encore, mais ça fait un sujet de discussion en plus. Après j'ai pas l'impression qui est une modification. Si en vrai, j'ai eu cette réflexion de : « Oui, c'est un mec déconstruit et cetera... il prend en charge la contraception, c'est un mec bien ». Il y a un peu peut-être cette découverte de quelqu'un un peu plus ouvert d'esprit. Après ils me l'ont jamais dit. Je pense à une pote, elle travaille au planning familial, du coup elle me savait assez ouvert là-dessus.

Ouais, peut-être une ouverture d'esprit. Mais en soit, les discussions changeront assez peu, les relations changeront assez peu parce que même des anciens collègues resteront d'anciens collègues et connaissances et que à la rigueur je pense à cette collègue qui bosse au planning familial, bah justement elle m'a demandé si je pouvais participer autour d'une soirée autour de la CM.

- Ok, donc là tu l'as fait ou tu vas le faire ?

- Bah je l'ai fait, en plus ça tombait trop bien parce que c'était au moment où justement, on commençait à lancer sérieusement notre collectif : « Les remontées ». Donc vraiment le jour même où j'ai reçu son message, le soir, j'avais mon autre première réunion où je rencontrais les autres garçons du collectif et du coup j'avais répondu à ma pote en disant : « Bah ça tombe bien,

ce serait cool qu'on vienne en tant que collectif et pas en tant que moi, Yann et en tant que groupe en disant « Eh on est là, on vient de se lancer, on existe ».

- Cette intervention tu l'as faite devant quel type de public ? C'était des professionnels de santé ou alors c'était des gens plutôt qui venaient au planning familial, des hommes ?

- Bah en vrai il y avait pas beaucoup de monde déjà, il y avait des étudiants parce que celles qui ont organisé ça, donc celle que je connaissais, elle est en étude et elle organisait ça dans le cadre de son mémoire de... c'est soit infirmier, soit sage-femme. Et c'était beaucoup de ses camarades de promo et t'avais une ou 2 personnes que connaissaient le planning familial et qui étaient quand même plus ou moins engagées. Il y avait pas beaucoup de monde, on a pas touché énormément de monde, mais au moins on s'est fait connaître auprès aussi du planning. C'est plutôt une bonne chose, car on se rendait compte qu'au planning de Tour, il avait aucune connaissance, ni rien autour des contraceptions masculines, ni ressources. Donc on étaient là en disant : « Bah si on peut vous décharger, enfin, si on peut vous accompagner ou vous décharger ou récupérer des gens qui posent des questions, avec grand plaisir ».

Enfin, je suis en train de penser que j'étais allé voir planning familial, mais c'était avant ma contraception. C'était pour savoir si justement il y avait des associations à Tours, si eux faisaient des trucs autour de la contraception thermique parce que je voulais déjà à ce moment-là m'engager là-dedans et ils disaient : « Non, nous on fait pas du tout ça ». Et 6 mois après, du coup, j'étais en contact avec les gens des Remontées.

6. Entretien N°6, 08/08/2023, Léo, anneau contraceptif

- Tu as quel âge ? Quelle nationalité ? Et ton niveau d'étude ?

-J'ai 28 ans, Je suis français. J'ai un bac +5, un master en marketing et communication digitale.

- D'accord, OK, et du coup comme métier ?

- Et je travaille pas du tout là-dedans. Ben c'est un peu compliqué, on va dire que je suis serveur barman, mais sinon le nom qu'on met, c'est coopérateur polyvalent. Je travaille au Bieristan, je sais pas si tu connais, qui est un bar à bière et un restaurant à Villeurbanne et qui en fait est un SCOP (société coopérative de production) autogérée. En gros, l'entreprise appartient à ses salariés, donc on est tous en autogestion. Nous on a choisi de faire une hiérarchie horizontale donc on est tous au même niveau, tous patrons du bar, et on fait tous du coup, du service donc je peux faire... ça peut être n'importe quelle mission : je fais du bar, la plonge, je fais les flamenkuches , qu'on fait le soir et d'autres trucs comme ça et il y a que les cuistots qui font de la cuisine, ça s'improvise pas, donc eux qui font que la cuisine mais ils font aussi tous les autres trucs. Et à côté on fait aussi de la gestion et ça peut être différent. Moi je fais la carte des bières et la comptabilité et quand je suis arrivé je faisais de la RH. C'est hyper polyvalent et j'ai pu appliquer mes compétences de. Communication de dans ce dans ce travail-là.

-Ça marche ! Tu es en couple ?

- Je suis en couple depuis au moins 6 ans, je crois. On n'a pas de date de démarrage, on va dire donc...

-Ok, et du coup tu vis avec elle ? Depuis combien de temps ?

- Oui, depuis un peu plus de 6 mois, depuis 8 mois je pense.

- Ok, ça marche et ce que vous avez des engagements ensemble, mariage, PACS, fiançailles, tout ça ?

- Non, on a des envies de mariage, peut-être dans 1000 ans, mais on n'est pas pressé. Mais on est assez sur la même longueur là-dessus.

- Ok, ça marche. Et du coup, pas d'enfants ?

- Pour l'instant, non.

- Ok, ça marche. Et bah du coup je te laisse me raconter un petit peu pourquoi t'as choisi la contraception masculine et quel type de contraception t'a choisi ?

- Alors pourquoi la contraception masculine ? Parce que du coup ma copine, il y a 2 ans maintenant, je crois, presque 2 ans, elle a commencé à regarder pour arrêter la pilule. Elle prenait la pilule depuis qu'elle avait, je crois, 14 ans dans le genre et de base elle prenait un truc méga fort qui était pour les boutons et tout. Je vais pas t'apprendre tous les effets secondaires de la pilule et tout, mais du coup ça fait un an qu'elle voulait, qu'elle avait envie de retrouver son corps, voir comment il fonctionnait vraiment. Donc il y a un moment où avant de trouver la solution suivante, on a dit : « Bah on arrête et on retourne au préservatif ». Donc ça a duré un peu plus d'un an je crois. On est retourné au préservatif le temps que tout son corps se remette bien et de base elle devait mettre un stérilet, c'est le truc vers lequel elle s'orientait quoi. Et à côté, on vivait en colocation avec 2 autres personnes et mon coloc, lui, dans son couple, était en train de regarder aussi, s'intéresser à la contraception masculine. Moi, j'en avais entendu vaguement parler de loin, mais je connaissais pas la contraception thermique, qui est celle que j'ai choisi et je voyais ça un peu comme un truc expérimental et pas du tout fiable quoi. Enfin bref, j'y connaissais rien. Donc en gros en même temps elle a arrêté la pilule, lui (son coloc) il se renseignait là-dessus. Il a fini par commencer à le faire. Puis du coup, en même temps qu'il commençait à le faire, comme j'ai très confiance en lui, j'ai commencé à regarder un peu. Et au début, il regardait donc la contraception thermique qui doit se porter 15 h avec différents dispositifs possibles. Et quand il m'a dit ça, moi j'ai dit : « Non, ça c'est mort, c'est trop chiant... ». Et du coup moi je me dis : « Moi j'aimerais bien avoir un truc comme les femmes, je prends un cacheton et basta ». Tant pis pour les effets secondaires et tout. Donc j'ai commencé à regarder, j'ai vu qu'il existait le dérivé de la testostérone avec injections. Et du coup je commence à plus partir là-dessus, puis après je lisais les trucs, je me disais : « Ça a l'air quand même vachement chiant aussi ». Et puis bon, les effets secondaires en fait, j'avais pas envie. Entre temps, il a commencé sa contraception. Enfin on est très libre avec mon coloc, donc moi il m'a clairement montré et tout comment ça marchait. Donc ça m'a intrigué. Je trouvais ça un peu rigolo et tout. Et lui dans son couple, il le faisait pour partager la charge contraceptive. Sa copine prenait encore la pilule et il voulait le mettre pour que les 2 le fassent et au final, elle a arrêté la pilule et c'est que lui qui le fait maintenant. En parallèle de ça en fait, ça fait un peu plus de 2 ans que j'ai un éveil de conscience au féminisme, ou je sais pas comment dire ça, mais il s'est passé pas mal de trucs dans la vie de ma copine, qui ont fait que personnellement, j'ai commencé à me poser pas mal de questions, à écouter des Podcasts, lire

des bouquins, genre Les couilles sur la table (podcaste). Et donc il y a tout qui s'ouvre et du coup le terrain était encore plus fertile pour aller regarder la contraception masculine. Et donc je me suis dit que j'allais sauter le pas. Je me suis dit : « Si ça marche, peut-être qu'elle aura pas à reprendre de contraception et si elle en reprends une, tant pis ». C'était un peu ma manière de... j'avais envie de montrer que je prenais en compte, que j'avais conscience de toutes les problématiques féministes et autres et que du coup, j'avais un peu envie de chercher un moyen de ... pas lutter mais de militer entre guillemets. Je me suis bah ça peut être ma façon de le faire. Enfin j'ai commencé pour ces 2 aspects-là par militantisme et par pour extraire cette charge à ma conjointe.

Et du coup j'ai acheté les mêmes trucs que mon coloc, donc l'anneau Thorème, fait par Maxime Labrit, parce que c'était le plus simple. Je pense que si j'avais du coudre un truc par moi-même j'aurais pas passé le cap parce que ça demandait beaucoup d'applications. Là j'ai acheté un truc sur Internet et voilà, c'était fait et en plus c'est pratique quoi, c'est juste un anneau, c'est pas un slip que tu enfiles. Donc ça, c'était pratique. Quand je l'ai eu au début, quand je l'ai reçu, c'était un peu flippant parce que mine de rien, bah on touche à un truc qui est très fragile et du coup peur de manipuler tout ça. J'ai fait le truc de façon très ordonnée, genre je suis bien ce qui était dit sur le site. Donc j'ai pris rendez-vous avec un médecin. Comme mon coloc avait galéré à trouver un médecin et que c'est la galère de trouver des gens qui sont renseignés et impliqués là-dessus. Bah du coup moi en fait je suis arrivé juste après donc tout était déjà... tout le chemin était déjà fait, je faisais juste emboiter le pas de ce qu'il avait fait. Et du coup bah je prends rendez-vous avec le médecin, le suivi, auto-palpation donc ça allait. Et après j'ai commencé à le mettre. La première fois, je l'ai mis 2 h et je me suis forcé à le garder 2 h et c'est une très mauvaise idée. Ça m'a fait super mal. Ça m'a irrité. Du coup, en fait, comme elle remonte dans la poche inguinale, qui ne les avaient pas reçues depuis vingtaine d'années, du coup j'ai été irrité pendant une semaine genre vraiment mal, comme si t'avais fait genre trop d'ados, mais plus bas et que je pouvais plus me relever, c'était vraiment horrible. Donc j'ai un peu flippé. Je me suis dit : « Mince, ça se trouve, je ne vais pas pouvoir le refaire et tout ». Au final le médecin m'a dit : « Si commence juste par 15 Min puis augmente vraiment ». Même si c'est très court. Et du coup j'ai fait ça et en 10 jours, je suis arrivé au 15 h, genre ça l'adaptation était assez rapide je trouve. Au début tu flippes un peu, ta peur de te manger un coin de table ou les trucs comme ça, et puis là aujourd'hui, ça fait un an et demi que je le porte. Et ouais, c'est comme enfiler un slip quoi. C'est tout est naturel.

- Et du coup à l'origine tu m'as dit que tu en avais déjà entendu parler ?

- Ouais mais alors je saurais pas d'où, genre un bruit de couloir : « Oh il y a une pilule qui est en train d'être testée, la Vasectomie, j'avais entendu vaguement parler depuis... ». Mais comme j'ai potentiellement envie d'avoir des enfants... Après il y a plein de trucs bah préservatifs et après plein de trucs expérimentaux, je crois.

-Ok et du coup le médecin que t'es allé voir c'est un médecin, que ton coloc avait trouver et qui connaissait le sujet ?

- Il connaissait le sujet un peu, genre quasiment autant que moi je le connaissais. Toutes les infos qu'il avait, il les avait gagnés lui-même ou par des rencontres et tout. Et en gros y avait pas de formation là-dessus, c'était clairement les gens devaient se renseigner par eux-mêmes mais lui comme il avait le côté médecin, il y a le truc de la palpation ou autre pour vérifier. Du coup si y a pas de problème, tu le trouves pas forcément sur internet ou autre. Enfin, il est adorable et c'est quasiment le seul sur Lyon du coup depuis un an et demi. Enfin, je pense que ça se diffuse genre, ça doit être vachement exponentiel le nombre d'hommes qui prennent la contraception parce que, autour de nous, on en a parlé beaucoup et genre maintenant on est plus d'une dizaine quoi dans notre groupe de potes très élargis et à chaque fois on les renvoie vers lui. Donc je pense qu'il doit avoir une liste de rendez-vous pour ça.

- Et au niveau des spermogrammes du coup, t'as fait le premier ton premier avant j'imagine ? Et après 3 mois après ta pause de l'anneau ?

- Et ben alors du coup, j'ai fait le premier à M 0, puis j'ai commencé le port et après je l'ai fait à 4M parce que moi j'avais lu le premier était à 4 pour être un peu plus large et après je le fais pas tous les 3 mois, je le fais tous les 4 mois. Et j'aurais le faire tous les 3 mois, sauf qu'en général au bout de 3 mois, je me dis : « Ah il faut que je prenne rendez-vous pour le spermogramme » et puis tu mets un mois à avoir ton un rendez-vous. Donc au final, je le fais tous les 4 mois.

Et je reste constant, je sais plus, je crois que je suis moins de 0,01, alors que mon port de l'anneau, il est pas régulier parce que comme je travaille du coup dans la restauration et que je suis en horaire décalé, mais pas tout le temps, du coup y a des moments où je vais... Par exemple, hier je me suis levé à 06h30 du matin pour choper un train parce que j'étais à Rennes et j'ai bossé jusqu'à 2 h du matin hier donc en gros, je l'ai porté depuis 6h30 du matin. Ca fait beaucoup ! Après d'autres jours, où je vais le porter un peu moins parce que bah je vais

faire la grasse mat et que je vais me coucher un peu plus tôt le soir et en gros enfin j'essaie de calculer un truc sur 24 h en fait, ou je sais qu'il faut pas par exemple que je le porte pas pendant plus de 09h00 sur une période de 24h00 donc normalement je m'y retrouve et les spermogrammes disent que ça reste constant.

- Ok, ça c'est passé en combien de temps tout ce cheminement ?

- Je pense qu'il y a bien eu 3 ou 4 mois. Tout le moment de regarder, réfléchir puis acheter, puis attendre aussi. Avant de me lancer, j'avais attendu que mon colloc, il ait fait son premier spermogramme et que ça fonctionne.

- T'avais fait des recherches ou pas sur internet ?

- Pas sur des trucs scientifiques, mais j'étais sur beaucoup sur le site, de l'association pour la contraception masculine, Ardecom. J'ai été sur le site de Thoreme, j'ai regardé GARCON aussi sur Toulouse et j'ai lu aussi le petit livre : S'occuper de son sperm. Du coup je l'ai en version papier mais il existe aussi en version PDF et y a toutes les réponses dedans et y a une partie témoignages, où t'as des gens qui le font strictement comme c'est dit et des gens qui disent qu'ils le font pas bien et tout. Et par genre, par exemple dans mes collègues, on s'est aperçu au bout d'un an qu'on travaillait ensemble que j'ai un autre collègue qui le fait aussi. Lui, il mettait le préservatif avec sa copine et un jour sa copine elle dit : « bah y a ça qui existe ». Il a acheté, il l'a mis alors qu'il était absolument pas renseigné dessus, il avait juste regardé comment ça se mettait, que ça se portait 15 h. Il a jamais fait de spermogramme, pas de rendez-vous et tout donc il sait pas si ça fonctionne. Il se dit, je le mets et de façon, on met préservatif donc ça me fait double sécurité. Du coup il le portait depuis un an de plus que moi et je lui ai appris pleins de trucs.

-Ok, Est ce que c'était une décision que toi t'as pris seul de ton côté ou est-ce que c'était vraiment une décision de couple ?

-Euh, je dirais que c'est genre 80-20 quoi. 80 % décision. Elle habitait avec nous quand mon colloc à commencé. Et donc au bout d'un moment, j'ai commencé le dire : « Mais si ça marche et si moi je prenais le truc ? » . Je pense qu'au début elle était peut-être aussi un peu frileuse, parce que bah si jamais y a un truc qui foire, c'est elle qui en paie les conséquences en première, ouais. Mais, en fait, quand il a commencé à le faire puis quand j'ai commencé, je le fais bien et que le spermogramme ... elle était rassurée. A partir, du premier spermogramme, on a enlevé le préservatif et c'était libération. On a été en confiance assez vite. Et du coup, la décision...

elle a hyper bien accueilli le fait que je commence à me renseigner et tout, parce que comme je disais, ça allait avec le moment où je commençais à être de plus en plus sensible à toutes ces questions-là. Ca reste quand même plus ma décision mais en lui en parlant.

-Elle t'a accompagnée ou pas au rendez-vous, genre chez le médecin ?

-Non jamais.

-Et toi ? Est-ce que quand elle prenait la pilule, est-ce que tu étais avec elle pendant les consultations de suivi gynéco ?

- Non jamais. Enfin j'avoue que, en terme de communication, je suis pas, je pense, le meilleur parce que là du coup je lui en parlait mais je pense que entre tout ce que j'ai lu et tout ce que je lui ai dit, je pense que je lui ai pas tout dit. Quand je suis concentré dans un truc, je suis dans ma tête et ça tourne. Mais ça, je les ressors pas forcément. Et pour l'autre côté, il y a plein de trucs dont genre on m'en parle et j'entends et au bout d'un moment j'oublie . Genre si elle faisait un rdv gynécologique, elle me disait vite fait si c'était fait, mais j'en savais pas trop dans les détails et tout quoi je pense. Ou alors elle me l'a dit, et j'oublie pas mal de trucs.

-Au niveau du sujet médical, la, comment ça se passe ? Tu revois encore ton médecin ?

- Non je suis autonome, il les reçoit à chaque fois du coup par mail donc je pense que si jamais y a un truc à me dire, il me le dira et je l'ai revu récemment pour refaire l'ordonnance mais sinon non.

- Du coup on va voir un petit peu plus des tâches ménagères. Est-ce que tu peux me décrire un petit peu comment ça se passe dans ton couple et est ce qu'il y a un partage des tâches ?

- Je pense que la répartition des tâches ménagères, elle est plutôt égalitaire dans notre couple. Mais ce n'est que ma vision. Et je pense que ça s'est fait surtout... sur nos plus de 6 ans en couple, il y a une bonne partie qu'on a fait séparément. Il y a des trucs dans les tâches ménagères que moi, j'apprécie faire, genre étendre le linge et tout et du coup en gros, quand on s'est mis ensemble, y a des choses qui naturellement qu'elle aime plus ou moins faire et inversement. Ca se sépare un peu comme ça les trucs en commun. Du coup, je pense que c'est bien répartie. Moi je suis très maniaque donc y a des trucs typiquement, par exemple, plier le linge, elle sait que si elle plie mon linge, je vais repasser derrière donc elle a arrêté de le faire, elle me laisse faire maintenant. Elle est plutôt bouffe parce que moi je supporte pas faire à bouffer. Enfin je dis ça mais en fait si on fait quand même pas mal à manger ensemble, mais sinon ça reste quand même elle qui fait plus à manger je pense. Après sur les trucs bêtes enfin genre descendre les

poubelles, le composte... Elle fait plus les courses parce tout ce qui touche à la bouffe, elle aime bien ça m'énerve. Je fais des petites courses alors que les grosses courses, c'est elle. Mais parce qu'elle va chez ses parents aussi quand elle rentre à la campagne, c'est un peu moins cher là-bas. Ça et puis après le ménage de l'appart, ça c'est plutôt équitable. Et moi, comme je travaille le soir et tout parfois le la nuit, la journée, je m'ennuie, je passe un coup, je lave partiellement des petits trucs et tout, je range beaucoup. Bon du coup je pense que c'est plutôt équilibré mais pareil faudrait lui demander aussi.

Pas de planning non. Je crois qu'on avait l'idée, on l'a pas fait peut-être pour le ménage plutôt, mais pas pour la répartition. Mais juste pour qu'on sache depuis combien de temps on a pas fait le ménage.

- À combien d'heures, par jour ou par semaine, t'estimes le temps que tu dédies toi tout seul aux tâches ménagères ?

- Je dirais au moins 1 h entre les rangements, par ci par là. Je fais aussi quand même la bouffe, la vaisselle aussi, j'ai au moins 1 h par jour entre toutes les petites tâches à droite, à gauche. Elle est très plante. Moi je m'occupe des plantes extérieures, mais c'est beaucoup plus simple. Dans le ménage y a des pièces aussi... on va être plus dans... par exemple, la salle de bain, c'est plus elle qui la lave, la cuisine, moi je passe tout le temps, genre des coups sur les plaques, le lavabo, le plan de travail, la table basse. Ça c'est moi, je fais régulièrement parce que je supporte pas que les trucs qui traînent,

Ouais, au moins 1 h. Par jour, je pense au moins 1 h.

-Du coup, dans quelle mesure tu participes à la préparation du repas ?

- Le plus souvent ma compagne.

- Ok, tout ce qui est nettoyage et rangement.

-Voilà, j'ai envie de séparer. Ben nettoyage, je dirais autant que moi que ma compagne et rangement, je dirais le plus souvent moi. Non, autant moi que ma compagne sur les 2.

-Ok, les courses.

-Le plus souvent ma compagne pour les courses.

- Ok, la lessive et le repassage.

- Presque toujours moi.

-Les choses techniques, le bricolage, les réparations des choses comme ça.

- Ah le plus souvent moi, enfin maintenant, toujours moi. Ça c'est très genré. Elle me laisse faire et puis sûrement parce que je prends le lead pour le faire tout de suite.

-Tout ce qui est tâches administratives, genre, déclaration des charges et tout ça ?

-Ah autant elle que moi, chacun fait ses papiers et les quelques papiers qu'on a en commun, on voit aussi. Je sais pas, on s'est réparti des trucs quoi. Elle elle regardait les assurances. Moi j'ai regardé les factures.

-Ok, ça marche. Est-ce qu'en dehors de la contraception, est-ce que tu sens une différence dans le fonctionnement de ton couple ?

- Ouais, enfin c'est un peu niais mais je pense qu'on sait bien trouver... On est deux gamins.

-On va passer du coup à la dernière partie, à quelle fréquence tu parles de ta contraception ?

- Ouais, le plus souvent possible. Déjà parce que j'aime bien parler de moi, c'est pour ça, tu vois, Tu m'as proposé un entretien, moi ça me dérange pas, tu m'as dit faut que je lutte beaucoup.

Déjà parce que, ça c'était pas bien, mais en gros quand j'ai commencé à le faire comme je disais ,du coup y avait un côté un peu militant, j'avais envie de le dire, genre pour dire : « Regardez. Je fais quelque chose pour et tout, j'en suis fier quoi ». J'avais envie d'en parler et tout, mais en même temps je vais pas arriver dans un cercle de discussion en mode « salut. J'ai un anneau autour des couilles. Ok, super merci ». Et j'avais envie d'en parler et sauf que il y a un truc qui est important à prendre en compte pour les hommes qui prennent la contraception, c'est que, on fait ça pour que ça devienne normal et pas que on valorise les hommes, qui le font et pas que ça redevienne encore un un outil, genre un truc qui est normal pour les femmes, pas que ça devienne un truc valorisant pour les hommes, on doit juste rééquilibrer. Quand j'en parlais surtout à des femmes, genre les mecs ils m'écoutaient voilà comme ça, tu sentais que c'était en mode « ne mets pas cette idée dans la tête de ma copine ». Plein de femmes étaient autour : « c'est trop bien ce que tu fais, Bravo ». Quand j'avais commencé, elle m'avait dit « Ah bravo, je suis fière de toi mon chéri ». « Non me dis pas ça ». Bref ce que j'avais vraiment pas envie d'être... Enfin maintenant j'en étais fier, mais j'avais pas envie que ce soit encore un truc « Regardez. Je suis un allié féministe ». Et du coup là c'est important, j'ai vu que ce qui ressortait beaucoup dans tous les trucs que j'ai lu, c'est qu'il fallait vraiment faire attention à ça et pas que ce soit encore un outil pour valoriser les hommes plutôt que les femmes.

Donc voilà, mais j'ai quand même envie d'en parler du coup bah j'en parle et j'en parle plus. Grand possible et j'ai énormément lu. Ce truc et tout, donc je trouve que. Je m'y connais bien et je pense que je peux faire de la sensibilisation. Je pense que je peux bien orienter et tout. Et donc notamment avec mon coloc, dans le groupe d'amis, on est un peu devenu les gourous de ça quoi. On essaie de prêcher la bonne parole. Comme moi, ça a fonctionné, c'est-à-dire que je pense que si mon coloc l'avait pas fait, j'aurais sûrement jamais fait. Et du coup je pense que pour beaucoup d'amis autour de nous c'est pareil. En fait, genre le fait qu'on le fasse, il y a des potes qui le font, ou qui y réfléchissent. Et du coup bah ça a marché donc on a créé un groupe petit groupe Messenger qui s'appelle les Couilles Hautes. Genre on a réuni les copains, dès que les copains s'y intéressaient, on les mettait dedans et du coup on se partage genre on se pose des questions, on se partage nos anecdotes, nos trucs, les spermogrammes. On est fiers dès d'entre nous quand il y en a un qui est considéré comme contracepté. Donc trop cool et. Et ça et. Et ouais, j'essaie d'en parler pour que ce soit libéré. Et aussi, parce que quand tu portes l'anneau, en été, il y a plein de moment où tu dois le remonter et notamment comme je travaille dans la restauration, que je bouge beaucoup, il y a plein de moments où il glisse et donc genre, je vais me mettre de côté et je vais le remettre. Après je vais me laver les mains mais en gros je me suis dit si jamais y a un collègue qui me croise avec la main dans le froc en train de le remonter, j'ai envie qu'il sache pourquoi. Du coup je l'ai dit en mode « voilà, si un jour vous me croisez comme ça, vous dites pas que je suis en train de me gratter les couilles ». Par exemple, ce weekend, j'étais en festival, dans des moments comme ça, je suis en mode : « tant pis si les gens me voient et me jugent ». Du coup, parfois je mets la main en plein dans le froc, en plein milieu de tout le monde et je le remonte quoi parce que j'ai pas envie d'aller m'isoler tout le temps pour aller le remonter. Et en général quand ça fait ça avec les gens, il y a des gens qui me voient, qui me font une blague. Du coup je leur explique. Du coup ça donne lieu à une discussion et tout. Et c'est cool. Quand j'ai commencé à me à chercher des infos dessus, le gars de GARCON, Erwan Taverne, je lui avais envoyé un message pour savoir s'il avait des assos sur Lyon et tout et il m'a dit « Bah non. Par contre si t'es chaud en monter une... » et tout du coup il m'avait contacté le direct, c'était au téléphone pendant 1 h alors je portais pas encore l'anneau. Je commence à réfléchir, à monter un truc et tout. Et du coup bah depuis, ça s'est fait, du coup y a une petite structure, un petit collectif qui commence à se monter sur Lyon qui s'appelle **Haut les Gones** et y a des rendez-vous des lundis au Bieristan pour faire des groupes de parole et bientôt des ateliers couture.

Du coup avoir ce truc là, ça permet aussi d'en parler et voilà. Mais autour de moi j'en parle beaucoup et du coup bah y a pas mal de copains qui s'y ont mis et il y a un collègue qui s'y est mis aussi, et voilà. Et souvent ça intrigue aussi, genre dès qu'il y a quelqu'un qui sait. « Ah ouais, tu fais ça, mais j'ai vu ça sur internet, y a longtemps mais ça m'intriguait de voir quelqu'un qui a ça ». Les gens sont hyper curieux en général d'en savoir plus.

-Ok, et du coup t'en parles plutôt aux gens de ta génération, on est d'accord ? Genre tes potes, tes collègues, ce que t'en as parlé aux gens des autres générations ?

- J'en ai parlé à mes parents. Je crois que toute ma famille au courant. Je suis un peu le le mouton noir dans ma famille quoi. Mais ma famille est top, je m'entends très bien avec eux et tout. Mais juste je suis le dernier d'une fratrie et je suis toujours celui est un peu à contre-courant de tout le monde. Par exemple, j'ai un tatouage, je suis le seul tatoué de la famille. Quand j'ai commencé à le faire, quand j'étais trop fier, trop content de leur dire un peu les provoquer et tout. Du coup, ma mère était tout de suite : « Mais attention mais non fais pas ça et si jamais tu vas te rendre stérile et tout ». Donc c'est drôle, je pense qu'ils ont oublié parce qu'à chaque fois que je leur en parle, ils me disent : « Ah bon, tu fais ça ? ». Donc je pense que s'ils oublient ça de leur tête et ils s'en foutent un peu. Ils sont pas contre, ils sont pas pour non plus. J'ai 5 ans et 8 ans d'écart avec mes frères. Mais genre je pense qu'ils voient ça trop d'un œil expérimental, ça marche pas. Mais bon, peut-être que quand ça fera 4 ans que je le porte et qu'il y aura pas d'enfant à l'horizon, peut-être qu'ils se diront que ça fonctionne Et sinon, autour de moi, je parle pas avec beaucoup d'autres gens je pense de qui sont pas de ma génération et dans mes collègues y en a des plus vieux, y en a des 40 ans mais pour travailler dans un lieu comme le Bieristan, t'as souvent une ouverture sur d'autres sujets du coup, c'est plus facile avec eux qu'avec d'autres. J'irai pas en parler à un meeting de Zemmour quoi. Parce que j'ai pas l'occasion, mais je pense que si ça s'y prête, je pourrais parler aussi librement qu'avec les gens de ma génération.

- Ok, et quand t'en parle, c'est dans quel intérêt ?

- Bah déjà sensibilisation parce que j'ai envie de les intéresser assez pour qu'ils le fassent et surtout, j'ai envie de déconstruire en fait cette image du fait que ça soit expérimental et de leur montrer : Bah moi je le fais, ça fonctionne. Le port des 15 h souvent ça fait peur comme moi j'ai eu peur avant et en fait tu t'apercevas qu'à la fin, c'est comme enfiler un slip et je leur dis. Tu peux faire du sport, quand on fait l'amour ou que je vais aire un peu d'escalade, je l'enlève parfois juste parce que, je pourrais le faire avec, mais juste parce que ça me fait plus de confort.

Puis si je l'enlève 1 h, bah je le mets 1 h de plus, je veux dire en fait c'est très malléable, je dis les 15 h, c'est à titre indicatif, mais tous les corps sont différents. Par exemple dans le livre S'occuper de son sperm, il y a marqué : ça fonctionne vraiment au bout de 13h00 et qu'ils ont mis 15 h pour être sûr que ça fonctionne. Du coup en fait c'est plus ou moins. Ton corps n'est pas une machine donc tu vas pas le top, 14h59 pouf, c'est cassé quoi. Donc j'aime bien dire ça et surtout j'essaie de le dire d'une certaine manière, parce que j'ai quand même la majorité des hommes à qui j'en parle, hors de mon cercle, sont toujours un peu réfractaires à cette idée. Mais j'essaie juste de faire comprendre, surtout quand j'en parle à des couples ou t'as la femme qui est hyper en mode « Oh, trop bien » avec le mec à côté en mode « OK » (*pas emballé*), j'essaie de dire « en fait moi je vous en parle mais c'est pas parce que je le fais et que c'est bien et qu'il faut le faire hein ». Ça se trouve genre nous, ça nous convient mais ça convient pas à tout le monde. Il y a pas de jugement à ne pas le faire et tout genre pas de souci hein, juste voilà vous me posez des questions, je vous réponds. Et l'objectif quand j'en parle, y a aussi un côté, comme je le disais, j'aime bien en parler, donc ça me fait plaisir. Il y a un côté fier, aussi militant de montrer que c'est lutter autrement qu'aller dans des manifestations, c'est un peu ma manière de militer aussi, donc je fais pour ça. Et un côté quand j'en parle à des filles, enfin, à chaque fois, elles sont hyper intriguées donc elles posent tellement de questions avec des grands yeux comme ça et tout en mode « c'est trop bien. Un mec qui le porte et tout ». Il y a un petit côté bah comme je l'ai dit, de fierté. Même si c'est pas bien comme. Je suis honnête, hein, je dirais tout ça.

-T'as déjà eu des commentaires négatifs ou pas ?

- Bah ma mère. Je crois pas. Je pense que c'est surtout dans la tête. Je le sens surtout venant d'homme. Ils le disent pas, mais tu vois dans le regard ou autre. Non, j'ai pas mal de questions de « ça m'a l'air chiant des trucs comme ça ».

-Ok, ça marche. Et autre question, comment ton entourage te perçoit maintenant que tu prends la contraception masculine, quelque chose qui a changé ou pas ?

- Je pense que dans mon groupe d'amis, je pense que ça démontre d'une ouverture d'esprit un peu plus grande du coup. A mes amis proches quand on parle de questions, de sujets féministes et autres, il y en a qui savent que je vais pouvoir plus comprendre que d'autres. Du coup avant il y a mon colloc, c'était toujours le... un peu le mouton noir, quand on se retrouve un autre mec et qui a les blagues habituelles qui ressortent sexiste, misogynne et autres. Parce que j'ai beau être un allié, j'en fais encore, je le sais et c'était toujours lui qui était là pour dire « Ho les gars,

c'est un peu mollo ». Maintenant je suis plus de son côté aussi et du coup ça calme tout ça, même si ça l'est encore. Et du coup il passe un peu moins pour un illuminé. Dans les discussions où aussi y a des filles et tout, je pense que pour elles, je pense qu'elles se rend compte que même dans le groupe de potes, y a des mecs qui sont un peu plus sensibilisés.. Que bah c'est cool. Je sais pas après dans mon entourage proche, ma famille comme je le disais, je pense pas que c'est changé. Je pense que c'est un truc qui s'ajoute à tous les trucs que j'ai fait différemment d'eux. Voilà, mais souvent quand je parle à des femmes et que ce sujet-là sort, ça va me dire « Mais toi tu peux pas comprendre ». Et si jamais elles apprennent que je fais ça, il y a un truc en fait « Ah mais du coup t'es plus à même de comprendre que les autres, les autres sujets et tout sur des sujets de contraception ou autre chose. »

Sur les sujets féministes, tout ce qui concerne le genre et tout, si t'as une ouverture sur un truc, t'as possiblement une ouverture sur beaucoup plus de trucs donc. Donc le terreau est plus fertile pour aller sur d'autres discussions et tout quoi.

-Du coup toi, tu te considères comme féministe ou du moins un allié des féministes ?

-Ouais bah féministe j'aime pas parce que j'ai pas l'impression qu'en tant qu'homme on puisse se dire féministe. Mais je me considère comme un petit allier du féminisme parce que je vais pas encore en manif, je veux pas. Pour moi ça passe par à la sensibilisation, se renseigner, prendre en conscience et intérioriser et se remettre en question. Enfin ça c'est pour les signes intérieurs et pour du coup pour l'extérieur, bah c'est genre la contraception, c'est genre je fais un don mensuel à un collectif. Parce que après je sais pas quoi faire de plus ou alors j'ai pas l'envie, ni la motivation de faire autre chose, genre aller en manif, que ce soit des manifs féministes ou même des manifs tout court et tout.

Du coup, le collectif Haut les Gones, ça rentre un peu là-dedans et j'y suis mais sans y être parce que je suis très impliqué dans le travail du coup, j'avais pas très envie de m'impliquer à côté du coup quand ils ont monté le truc, je leur ai dit « moi j'ai bien envie de ne pas être dans le bureau et tout, mais je veux bien « faire partie » entre guillemets du truc en mode relais de toutes les infos qui passent ». Je leur ai dit « venez faire les ateliers de stand donc je suis un peu en mode un peu un membre actif quoi mais je suis pas dans les décisions. Enfin j'ai pas envie d'y prendre part parce que j'ai pas envie de rajouter cette charge mentale là.

-Et t'as fait des témoignages là-dedans ou pas ?

-Ouais ouais parce que bah on a déjà fait 2 ou 3 cercles donc il y a des gens, à chaque fois t'as pas grand monde hein, tu dois avoir autant de membres du collectif que de gens intéressés qui sont présents et mais t'as toujours au moins 2 ou 3 personnes qui passent et qui posent des questions avec leurs carnets. T'as des couples qui viennent, t'as des gens qui sont traînés par des potes et qui sont là en mode « OK ok ».

- Est-ce que tu trouves que la vision que les gens avaient de toi mais les gens en dehors de ton entourage ou les personnes, les gens de la santé a changé ou pas depuis que tu as pris la contraception masculine ?

-Oui je trouve. Bah il y a un changement du côté où je te disais bah y a un truc « Ah cool, c'est cool qu'il fasse ça » et parfois y a à côté de ça, je le vois si les gens posent beaucoup de questions ou pas, si les gens posent pas beaucoup de questions. Je sens un peu plus et notamment bah ce weekend j'étais dans un éco-festival sans alcool donc un truc de bobo hippie quoi, et un moment ils m'ont vu mettre la main dans le froc et remonter, du coup ils m'ont dit « Ah mais qu'est-ce que tu fais ? » et du coup, je leur ai dit, et je m'attendais à plus d'intérêt que ce qui a été porté. C'était un peu « Ah je connaissais pas, cool je trouve ». « Ah c'est tout super ». J'ai pas l'impression de paraître pour un paraître un énergumène ou autre.

-OK, t'as eu l'occasion d'en parler à des professions de santé autres que ton médecin ou pas ?

-Un médecin, non. Des sages-femmes, des gens dans le domaine médical et tout, oui mais en général c'est des gens qui sont ouverts et tout donc. Enfin on me dit toujours c'est cool. Je pensais que mes spermogrammes étaient envoyés, parce que tu sais il y a tout plein de recherches sont en train d'être menées dessus. Et du coup en fait moi si je me fais chier à aller vraiment tous les 4 mois au spermogramme, c'est parce que je pensais que mes spermogrammes après étaient envoyés pour servir aux études. Et en fait apparemment, non, il faudrait que je les envoie moi même et tout un truc. Et du coup bah faudrait que je fasse ça parce que c'est dans le but aussi d'aider la recherche et le développement de tout ça. Que au bout d'un moment, ce soit fini par être appris dans les cours d'éducation sexuelle au lycée en même temps que le reste.

-Est-ce que t'as des choses à rajouter ?

-Je pourrais parler de plein de trucs. J'essaie de faire ça avec Haut les Gones, j'essaie de coudre un jockstrap là, pour avoir un autre mode car comme je l'ai dit, ça glisse un peu de temps en temps. Avec un jockstrap, t'as un maintien qui est meilleur donc j'aimerais bien essayer. Je sais

pas si ça me conviendra mieux parce que je sais pas... puis un côté aussi..., j'ai l'impression qu'il y a 1000 habits pour les femmes pour être sexy, différentes et tout et pour les mecs pas souvent quoi, c'est un caleçon. Et du coup, je voulais voir aussi comme ça, j'essaie de le faire joli pour que ce soit un outil, un peu sexy en même temps. Mais ça m'intrigue. En gros une fois que t'as commencé à mettre l'anneau, tu commences à t'intéresser un peu aux autres trucs en mode plus ouvert et moins en mode « C'est chiant » comme tu regardais la première fois quoi. J'ai un autre anneau qui est fait main par « Autoco ? », qui fait des anneaux lui-même.

Donc à prix libre dans des ateliers, les trucs comme ça. D'ailleurs, je crois qu'il s'est fait attaquer par Maxime Labrit qui était pas très content qu'il fasse ça en libre accès.

-Et ton anneau, là tu comptes le garder encore combien de temps du coup ?

-Bah je vais le porter les 4 ans parce que pour l'instant les études vont jusqu'à 4 ans. Après ils conseillent de faire une pause de un an et je vais faire ça en fait. Pour l'instant, j'en ai acheté qu'un et du coup j'ai celui qui est fait main mais il me l'a pas fait pour moi. Il me l'a filé parmi certains anneau qui lui restait et du coup je peux pas le porter plusieurs heures parce qu'il me fait vite mal et du coup je le mets juste quand je fais bouillir le mien parce qu'une fois par mois tu dois le faire bouillir et tout pour le désinfecter. Du coup, je le mets à ce moment-là, mais j'aimerais bien en acheter un autre parce que si jamais je le perds, je suis dans le caca. Et puis me pose un an, puis le reporter. Et puis voilà, c'est ça. J'ai pas d'effet négatif et tout donc je vois pas pourquoi j'arrêterai. Je m'y suis fait donc. Mon corps... tout est tout est plus souple en bas quoi maintenant.

Je pense que tous les hommes, tous sans exception eu des problèmes, des comportements à problèmes, dans leur jeunesse, en couple. Enfin moi je sais qu'avec mon ex je suis resté pareil 6 ans. Je pense que j'ai été manipulateur à des moments, j'ai pu être violent, j'ai jamais frappé mais j'ai je pense que j'ai été violent dans mes mots et dans ma façon d'être et même dans mes gestes ou même j'ai été, sous la couette, j'ai été dans ce truc à vouloir me faire plaisir à moi et pas à elle et enfin. Genre je sais pas, ça donne le tournis, quoi te rendre compte. Si j'avais su quoi et en même temps, enfin en même temps, à 15, 16 ans, t'as pas cette maturité pour te dire « ce que je fais, c'est pas bien ». Enfin si tu commences à la voir parce que si y a plein de jeunes, ils sont en manif, mais je sais pas quand tu baignes là-dedans, que t'as pas ce recul et que t'as pas quelqu'un pour te dire... Avec ma copine aussi, depuis qu'on est ensemble, elle je pense qu'elle était féministe de base, mais alors elle est tellement plus impliquée dans tout ça, tellement plus renseignée. Du coup je pense qu'à chaque fois qu'elle se renseigne, qu'elle

s'impliquait moi j'en récupérais une petite partie qui s'est mis de cerveau et du coup, ça m'a nourri quoi. Je sais plus pourquoi je suis parti là dedans. J'aime bien pouvoir évacuer.

-Voilà, cette réflexion là, tu l'as eu quand t'étais en couple, avec ta copine ou quand t'étais célibataire ?

- Non, non, c'est quand j'étais en couple avec ma copine en fait. En fait c'est parti d'un truc qui lui arrivait avant. Et que en fait je savais pas, j'avais pas envie de lui poser plus de questions là-dessus parce que bah je me suis dit « elle me dira tout ce qui à me dire au fur et à mesure ». Mais par contre, j'avais envie de moi d'en savoir plus sur le sujet du coup je suis tombé clairement sur le Podcast, les couilles sur la table parce que y avait un épisode qui parlait d'un truc en particulier. Du coup j'ai entendu et tout j'ai bien aimé, le format. Il y a un côté où il y avait un côté enseignement, puis un côté purement aussi loisir qui aujourd'hui, j'écoute un podcast comme j'en écoute 1000 autres. Et du coup ça me fait du bien. Je m'en rends compte maintenant qu'il y a des trucs dont je pense savoir genre je les ai écouté, je les ai intégré, je me suis dit : « mais est-ce que je les applique vraiment ? ». Il y a des moments où j'en parle à des gens. Ce weekend on a fait un cercle d'hommes dans le festival et du coup bah le cercle d'homme, souvent les filles, elles en ont peur parce que y a beaucoup de trucs qui ressortent dans ces cercles. Au final, les hommes pensent dans le bon sens en fait, non, ils continuent à dire des trucs problématiques et tout. J'étais dans le cercle à un moment, ça parlait de trucs, de couple. Et j'étais là : « mais attends, mais c'est pas okay ce que t'es en train de dire" et je me dis « attends, y a que moi qui réagit ». Et du coup je me dis « Si je réagis à ça veut dire y a quand même des trucs qui me sont restés et tout ». Et du coup bah c'est là où je suis assez content. En fait, je me dis sur 100%. d'un concept, j'en retiens 10%, c'est déjà pas mal quoi. Et si petit à petit je continue à écouter, lire des trucs et tout. Donc ça va aller en s'arrangeant je pense qu'on est jamais déconstruit complet. Mais surtout, je pense que c'est possible. On va toujours vers le mieux. Quoi ? Enfin, je le sais.

-Et ton implication de la contraception masculine, liée au féminisme, tu vois le lien ?

-Ah ouais, complet. C'est même avant de le porter, quand je disais que je voulais le porter, c'était clairement... déjà pour ma copine. Puis quand j'ai commencé à penser à le faire, ça faisait que quelques mois que je lisais des trucs et tout et j'ai envie d'agir tout de suite quoi et le truc qui a à m'apporter le plus rapidement c'est ça (*les idées féministes*). Ça a été clairement un outil. Maintenant moi qu'avant, où j'avais envie de le dire, de rouler un peu des mécaniques, maintenant beaucoup moins.



7. Entretien N°7, 12/08/2023, Victor, slip thermique

-Je vais te laisser un tout petit peu te présenter. Ton âge, le dernier diplôme obtenu, ton niveau d'étude, le métier que tu fais.

-J'ai 30 ans, alors actuellement je bosse pas, je vais reprendre mes études. Récemment j'ai eu l'allocation adulte handicap car je suis en dépression depuis longtemps. Donc j'ai beaucoup de mal à travailler de manière générale, c'est très difficile et les études étaient compliquées aussi. J'avais fait des études de cinéma pendant un moment, mais c'était assez vague et là je vais faire de la psychologie. Je vais essayer de devenir psychologue.

- Du coup, le dernier diplôme que t'as eu ? Dans les études de cinéma, c'était quoi ?

-C'était une licence arts du spectacle, option cinéma.

- Et du coup est ce que là actuellement tu es en couple ou t'es célibataire ?

-Donc pour le moment, je suis célibataire.

-D'accord. Quelle contraception masculine tu as déjà et pourquoi tu l'as choisi ?

-C'est la contraception masculine, c'est le slip thermique mise au point par le Dr Mieusset, au moment où il exerçait encore pour la contraception alors qu'il était à la retraite. J'ai dû commencer en 201, j'avais commencé à une époque, première fois que j'étais en couple, vraiment très très amoureux de quelqu'un et j'avais été en couple très peu avant ça.

Et il y avait pas de technique particulière ou quoi... Comment dire, en fait, je savais rien du tout là-dessus, j'ai juste googlé « contraception masculine » parce que ma petite amie de l'époque m'avait beaucoup parlé de des difficultés qu'elle avait en termes de contraception, de tous les soucis qu'il y avait, par rapport à la pilule. Je me rappelle plus si quand on était en couple, elle avait arrêté ou pas, ou, je crois qu'à un moment, elle avait arrêté justement, donc, qu'elle voulait arrêter et moi j'avais regardé contraception masculine et j'étais tombé sur le CHU Purpan avec Roger Mieusset qui proposait ça. Et j'ai essayé.

Tout simplement, je les ai appelés. J'ai pris rendez-vous. C'est là que j'avais commencé à regarder, donc vraiment je suis tombée dessus beaucoup par hasard, le fait que ça soit à Toulouse, au CHU de Purpan, ça m'a permis d'y aller sans poser de question vu que c'est là où j'habite, oui, j'aurais dû. C'est là où j'habite, donc j'avais pas de difficulté pour suivre les rendez-vous. Ce qui est une difficulté pour pas mal de gens en France, parce qu'il y a soit le docteur

Mieusset, soit le docteur Sofia, je crois à Paris qui fait une autre contraction. Et voilà le temps de mise en place, c'était assez long parce que faut le temps de prendre le rendez-vous, prendre les mesures... Donc il y a un premier rendez-vous, le docteur vous ausculte. Il fait des mesures, il vérifie que tout va bien. C'est t'imagines que c'est l'équivalent d'un examen gynéco mais version homme. Donc dans les détails : Ben faut s'épiler évidemment, il ausculte les organes génitaux. Il ausculte aussi la poitrine . Il pose des questions : « est-ce qu'il a des difficultés ? » Je me rappelle plus les questions exactes, c'est ce qu'il y avait : « est-ce que vous avez eu des montées de lait ? ». Je sais qu'il y a une contre indication par exemple je sais plus exactement mais s'il y a eu une torsion testiculaire ou quoi dans la vie je sais que c'est une contre-indication pour porter le slip. Une des rares contre-indications. Il fait l'examen, il pose les questions, il s'intéresse beaucoup. Moi quand je l'ai vu, il ne recevait que des personnes qui étaient en couple aussi, c'était assez important pour lui parce que il voulait un suivi dans la durée et il voulait des retours beaucoup sur comment ça se passe pour chaque personne qui pratiquait. Il était assez friand de ça et il avait été très déçu. Il m'a expliqué parce que au début, il recevait tout le monde. Il y avait des hommes qui prenaient le slip, qui voient que ça marchait et qui le revoyait plus. Voilà, j'avais commencé ça en étant en couple, ça a mis longtemps à se mettre en place pour moi. Je crois que ça a pris un an en fait au total parce que donc il y a ces rendez-vous là, tester les différents slips, essayer de s'habituer un petit peu parce que au début ça peut être dérangeant. Le docteur d'ailleurs préconisait de faire ça très progressivement, d'abord 1 h par jour puis 2h, puis 4h, et cetera. Le but final étant que ça soit porté 15 h par jour. Et une fois que ce stade est atteint, on arrive à le porter 15 h par jour tout le temps. Il faut attendre 3 mois pour que la contraception fasse effet. Donc il faut que le cycle ait lieu pour que la contraception soit vraiment mesurable. Il y a aussi un spermogramme au début et un spermogramme une fois que les 3 mois sont écoulés pour vérifier que... donc au début pour vérifier que tout va bien, ensuite pour vérifier que la contraception est efficace et après c'est tous les 3 mois tous les 4 mois, tous les 6 mois. Ça dépend un peu. Pour vérifier que les niveaux de spermatozoïdes sont très bas et moi du coup j'étais sain à l'origine et j'ai atteint 0 spermatozoïdes.

Mais parce que je faisais un peu du zèle. Une des particularités, c'est que normalement c'est 15 h par jour qu'on doit porter le slip et c'est déconseillé de le porter la nuit. Moi vu que je dormais trop et que je dors toujours trop, enfin j'ai pas des journées de 15h00. En fait, j'avais un rythme où je portais 36H : un jour, une nuit, un jour et il y avait une nuit où je le portais pas. Et ça, donc ça a fonctionné parce ce que je pense, j'ai un peu de rab en termes d'heures portées, même si je portais la nuit, ça devrait compenser. Voilà donc l'ironie, c'est que le temps que moi la

contraception soit mise en place, il y avait une rupture avec ma copine. Et ça a été une source d'inquiétude aussi à la mise en place de ça parce que ça prenait du temps, c'était assez frustrant. Je crois qu'il y a une période où elle se passait de contraception, de pilule. Donc ça a été un peu source d'angoisse pour elle. Et moi je continuais malgré tout la contraception depuis tout ce temps parce que ça coûte pas grand chose, c'est un petit effort du quotidien. Mais je me dis que c'est toujours pertinent, une démarche un peu militante aussi. Donc, il y avait ce côté à l'origine, il y avait vraiment la prise de conscience, la difficulté de la contraception chez ma petite amie et chez des femmes en général. Parce que j'en avais parlé avec elle, après j'en ai parlé avec d'autres, d'autres de mes amis qui m'ont raconté tous les problèmes liés à la pilule notamment ou stérilet ou à l'implant. Je faisais déjà une dépression à ce moment-là et ça a été une source de fierté aussi d'arriver à maintenir ça tout au long de ces années. De faire cet effort là et de m'y tenir, d'être régulier, que ça paie aussi. Et globalement, ça n'aura pas finalement servi tant que ça, mais vu que la démarche est longue à mettre en place, j'allais pas attendre de rentrer dans une relation pour refaire ça.

Donc voilà arrivée là-dessus par hasard, soucieux des problèmes qui avaient chez ma petite-amie. J'étais très convaincu par la méthode qui du coup est très écolo, pas d'hormone, pas d'effets secondaires, rien du tout. Super économique vu que c'était le docteur Mieusset qui payait pour fabriquer les slips et les séances étaient remboursés donc vraiment aucun coût. Voilà juste la contraception qui demande cet effort là de porter le sous-vêtement pendant 15 h par jour en moyenne. D'être régulier là-dessus, de faire des spermogrammes, de voir le toubib et de se faire toucher les couilles par un vieux Monsieur voilà.

-Comment t'as vraiment connu la contraception masculine ?

-Juste en recherchant en ligne. J'ai tapé contraception sur masculine, je sais même pas si j'avais déjà entendu parler de quoi que ce soit. C'était peut-être juste pour me renseigner parce que c'est un sujet un peu qui revient aussi, c'est la pilule pour homme, on en parle régulièrement, il y a des articles dessus, c'est presque arrivé. C'est testé sur des souris donc c'est peut-être juste comme ça que j'avais regardé et je suis tombée sur docteur Mieusset du CHU de Purpan et le fameux remonte couille, qui est le surnom du slip.

-Comment t'as eu cette idée de chercher sur la contraception masculine ?

-Ah bah c'est parce que je voyais à quel point c'était pénible pour ma petite amie et je voulais savoir si c'était possible de faire quelque chose pour partager ça.

-C'était une évidence ?

-Je ne savais pas ce qui était possible, alors si ça avait été la méthode hormonale, tu vois, je sais pas si j'aurais fait ça parce que là c'est des injections soit toutes les semaines soit tous les mois, je me rappelle plus, ça marche pas très bien, il y a des effets secondaires. Là je l'ai fait aussi facilement parce que c'était accessible facilement, parce que ça me coûtait rien, parce que c'était chez moi à Toulouse. Donc ça m'a juste demandé un peu de temps, des efforts et ça, j'étais largement prêt à le faire pour ma petite amie.

-Ok, et tu en as parlé ? C'est une décision que t'as fait tout seul, ou plutôt avec elle ?

- Euh. Non, je suis en ai parlé. Je lui ai dit que je le ferais. Après, elle était aussi décidée d'arrêter ça, d'arrêter la sienne. Donc de toute façon le problème se serait posé, en fait. Alors le truc c'est que à ce moment-là je contrôlais parfaitement mon éjaculation donc quand elle, elle a arrêté la pilule, elle avait des angoisses, forcément. Mais en fait, voilà, je contrôlais très bien mon éjaculation et là-dessus, c'était la méthode, c'était le retrait. Je faisais très attention à ça. Non, en fait, c'est de base. soit elle la prenait déjà plus quand je l'avais rencontrée, soit elle voulait arrêter la pilule, c'était clair et net de son côté. Elle était assez enthousiaste à l'idée que je fasse quoi. Mais clairement ce qu'on avait pas prévu c'est que ça prenne autant de temps à se mettre en place. De base, si vraiment on y va super rapidement, qu'on s'habitue tout de suite au slip, ça peut mettre 3-4 mois. Ma relation avec elle a duré un an. Et je crois que mon premier rendez-vous avec le docteur Mieusset, c'était donc on s'était rencontrés en juin-juillet et mon premier rendez-vous avec le docteur Mieusset, c'était en janvier je crois. Voilà le temps de prendre le rendez-vous et après le temps de janvier jusqu'à la mise en place, ça m'a pris un an. Donc ça a été un peu problématique ?

-Ok. Comme elle venait avec toi en consultation ?

- Non, elle venait pas avec moi, parce que moi, je suis à Toulouse et elle était à Toulon à ce moment-là. Et du coup non, c'était juste moi tout seul qui avait rendez-vous, qui faisait toutes les démarches.

-Et tu m'as dit que pour toi, c'était un peu militant de porter le slip ?

-Parce que c'est quelque chose qui est très peu évoqué, l'impression que j'ai, c'est qu'il y a toujours cette histoire de de pilule contraceptive hormonale pour homme qui est évoqué souvent et à côté de ça, il y a un gros décalage avec le fait qu'il y a des méthodes de contraception masculine qui existent, qui sont fiables et testées et éprouvées et fonctionnelles mais qu'on n'en

parle pas, c'est pas mis en place. Donc, c'était l'idée à mon échelle, de participer à l'expérimentation, la phase expérimentation était passée donc je sais pas si on peut appeler ça comme ça, mais au moins à donner des retours sur ces histoires là, ce que j'avais beaucoup essayé de faire les 2-3 premières années où je voyais le médecin ou régulièrement je lui envoyais des mails, je disais OK pour faire du sport dans tel ou tel situation, j'ai rencontré un pépin. Ben je lui avais beaucoup parlé du rythme que j'avais adopté pour m'adapter à mon rythme de sommeil qui était excessif et pour pouvoir malgré tout avoir la contraception efficace. Et puis même les retours par rapport à la perception que j'avais avec les filles que je rencontrais, avec éventuellement les personnes avec qui je me suis mis en couple après.

Un maximum de retour là-dessus. Et ensuite ? Bah essayez d'en parler autour de moi tout simplement. Et ouais, je parle très librement autour. Ben ma famille d'ailleurs a été assez fière de moi, ma mère surtout qui était assez contente de voir un truc où il y avait ce côté égalitariste, en fait entre les sexes, que j'essaie de faire des démarches, un petit peu dans ce sens-là. Mais même auprès de ma famille, des amis, leur expliquer. Alors après, j'ai surtout des amis filles. Il y a juste un couple d'amis qui timidement un moment était potentiellement intéressé, mais je sais pas si le mec a été prêt à faire vraiment tous les efforts, je sais pas à quel point il s'était investi dedans ou pas. Il avait juste discuté de l'idée mais je sais pas si c'était un truc qu'il voulait, qu'il était vraiment prêt à faire.

-Au niveau du suivi médical ? Est-ce que t'es encore suivi ?

- Ben je sais même pas si le docteur Mieusset exerce encore. Je voulais reprendre rendez-vous là cet été mais le CHU est en vacances, enfin la section de la médecine de la reproduction.. Et là j'avais fait quelques spermogrammes sans passer par le docteur Mieusset. Juste le médecin généraliste que je voyais, pouvait me les prescrire en fait. J'allais les faire, après je vais faire les analyses dans un labo d'analyse. Mais là, depuis quelques mois, j'ai eu d'autres soucis donc j'avais laissé un petit peu ce suivi là de côté en plus ça fait au moins un an que je suis pas en couple. C'est comme les tests, j'en faisais régulièrement à une époque, là faudrait, je vais en refaire à la rentrée, mais j'en ai pas refait depuis un moment.

-Comment ça c'est passé quand t'as été de nouveau en couple ?

- J'ai été en couple assez brièvement, mais 2 fois. Et entre autres, avec une personne qui pareil, je crois, avait arrêté la pilule. Mais à ce moment-là, moi j'avais déjà la contraception masculine et du coup elle l'avait vraiment accepté très bien, surtout qu'il y a quand même les preuves des spermogrammes. C'est comme dans enfin dans les relations, souvent on montre « Voilà tiens,

je te montre mes tests IST comme ça tu vois que je suis clean et tout là ». Ben voilà j'avais les spermogrammes en guise de preuve, j'avais expliqué, j'avais montré puis de toute façon, elle m'avait vu porter le slip aussi, je lui expliquais tout ça. Et elle avait accepté vraiment nickel. Elle me faisait super confiance. Et là-dessus, c'était assez chouette, ça a été le moment où justement ça a été un bénéfice d'avoir ça quoi, parce que elle avait pareil des problèmes avec la pilule. Elle l'avait arrêté, elle la prenait pas. Donc là c'était très adapté et par ailleurs, 3-4 ans après, j'ai repassé du temps avec mon ex en fait. Mais là, cette fois, la contraception était effective. Et pareil, ça s'est très bien passé de ce point de vue là, confiance de sa part.

- Je reviens sur ce que tu m'as dit, sur le fait que la CM ait des enjeux militants, est-ce que du coup tu te considères comme un allié du féminisme ?

- Ben je suis très sensible à ça, de manière générale surtout. J'ai quelques figures machistes que j'ai dans mon histoire, dans ma famille sont pas des personnes avec qui j'ai beaucoup accroché. Mes parents ont divorcés quand j'avais 6 ans et mon père, ça a pas été un modèle du tout pour moi. Enfin certains éléments, mais de manière générale, plus le temps est passé et plus c'est un modèle que j'ai déconstruit et m'as pas attiré de manière générale en plus. J'étais à l'école, j'étais super réservé, j'ai les cheveux longs aussi, déjà un peu m'y à l'écart, un peu emmerdé, un peu vanné quoi. Toutes les figures machistes ou quoi m'ont jamais beaucoup attiré. J'ai toujours beaucoup plus sympathisé avec les filles et beaucoup plus accroché avec les filles.

Puis de manière en général, je suis très empathique aussi. À l'âge adulte, je me suis beaucoup sensibilisé quand même à ce que me disaient mes amis ou mes petits amis. Beaucoup, beaucoup d'histoires qui m'ont beaucoup marqué, inquiété, dérangé. Je me qualifie pas, forcément d'allié du féminisme, mais j'essaie de faire un peu ma part et d'être réceptif à ça. Je trouve que c'est dur pour un homme de se dire féministe. Déjà ça me paraît bizarre, allié du féminisme ouais mais après j'ai déjà eu des comportements de machos hein. Enfin, et je suis peut-être susceptible d'en ravoire malgré moi, alors là avec la contraception masculine quand même, ça me paraît être un truc positif là-dessus. Et en même temps c'est pas que sous l'angle du féminisme que j'ai abordé ça. Et j'ai rarement eu l'occasion d'en discuter, d'en débattre ou quoi. Mais je suis quand même sensible aux idées féministes.

Mes idées penchent à gauche. Malgré tout, j'aime bien la confrontation et je me suis beaucoup confronté à des idées de droite, extrême droite, conservatrices ou machistes. Et là-dessus, je m'étais préparé quand même un argumentaire ou la contraception masculine peut rentrer aussi dans ces schémas d'idées, dans le sens où c'est aussi s'approprier soi-même la contraception, ça

pourrait même être retourné sous un angle très viriliste en fait. Je vais sans doute vers le pire, hein, mais des propos, super machistes, super virilistes : « les nanas vont chercher à vous faire un gosse, elles vont chercher à prendre le pouvoir sur vous » vous pouvez dire : « Ah bah tac, contracepte toi et t'es maître de ton corps, de ton choix ou pas d'avoir des enfants », bref. Je pense que la plupart des gens qui font ça abordent ça sous un angle égalitariste, hein, de dire bon, on répartit la charge contraceptive.

À l'origine, ouais, c'était quand même ce qui m'a beaucoup motivé. C'était cet angle là de répartir la charge contraceptive, de ne pas laisser la femme douiller avec des produits super toxiques et avec plein d'effets secondaires, qui sont au détriment du couple de manière générale. Moi ce qui m'avait choqué, c'est l'ironie que la pilule qui permet de faire l'amour sans problème par rapport au, enfin sans tomber enceinte, et ça diminue la libido. Alors c'est quand même dommage quoi. Bref. Ouais, moi j'étais sensible à ça, je sais pas si je me qualifierais féministe ou allié du féminisme parce que c'est ça me paraît difficile en tant qu'homme. Mais malgré tout, il y avait ça à l'origine pour moi, mon choix et de manière générale, je pense quand même que ce cadre-là de la contraception masculine, on peut l'étendre à...on peut largement l'utiliser dans d'autres contextes que le féminisme.

Il y a par exemple, le souci écologique, moi qui m'a bien touché aussi dans le sens où la pilule pose des problèmes écologiques, les hormones de manière générale, posent des problèmes écologiques, là, le slip, il y a rien de plus simple à ce niveau-là, rien de plus éco friendly quoi. Et je pense même qu'on pourrait le prendre sous des angles masculinistes, juste de dire que les hommes se s'approprient la contraception et c'est peut-être pas forcément mauvais non plus. Que la contraception soit plus quelque chose de strictement féminin, c'est bien aussi

-A qui parles-tu de ta CM ?

- Alors à qui j'en parle ? Ben j'en ai parlé à ma famille déjà, surtout avec ma mère, je suis très proche de ma mère et elle est assez militante aussi.

Donc ça a été un sujet d'échange là-dessus, c'était chouette et puis c'était avec les amis. Et puis un petit peu en ligne, là, via le groupe Facebook où on s'est contacté justement, ou parfois, je pose le témoignage ou je réponds à des gens un petit peu. Je vais pas porter de très loin le militantisme, il y a des gens qui sont dans des associations comme l'ARDECOM (L'Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception Masculine). Et là, j'avais parlé à un des fondateurs qui étaient intervenus sur Toulouse d'ailleurs Erwan Taverne (*co-fondateur de GARCON*).

Mais voilà, donc moi j'ai pas été jusqu'à m'engager là-dedans parce que j'avais déjà assez, de manière générale à gérer ma propre vie, tu vois, mais peut-être quelque chose que je ferais. Et puis après aussi parce que je suis juste un patient, je suis pas médecin. Alors après, je me suis dit peut-être plus tard dans le champ de la psycho. Au moins regarder là-dessous cet angle là, au moins essayer de voir s'il y a des études, des machins, des trucs. Mais pour le moment, j'ai pas fait plus que ça.

-D'accord, tu en parles dans quel intérêt ?

-Quel intérêt j'en parle ? Et Ben déjà parce que comme je te disais, par rapport à ma famille, c'était pour leur expliquer parce que en plus, c'est une anecdote marrante hein, de raconter l'auscultation andrologique. C'était un peu l'aventure, il y avait des coïncidences drôles quoi. Genre à un moment où c'était un 14 février, je suis allée récupérer mon slip auprès du vieux toubib. Du coup, c'était ça, ma Saint Valentin. Je pense qu'il y a matière à faire un sketch dessus. Mais il y a tellement peu, je pense, de jeunes hommes qui q qui se sont retrouvés à poil devant un médecin et à se faire ausculter les parties génitales et tout que c'est une anecdote marrante.

Et après ? Par rapport à mes amis, parce que j'étais assez fier de ça. Il y a notamment un couple d'amis, que ça avait un peu interpellé et intéressé potentiellement. De manière générale, j'ai pas de problème à en parler, j'ai pas de tabou, au contraire, je pense que c'est intéressant de faire connaitre.

-A quelle fréquence est-ce que t'en parles ?

-Ben j'ai pas 36 milliards d'amis donc en général, enfin j'en parlais pas mal quand j'avais commencé, quand y avait les résultats, et cetera. Quand je rencontre des nouvelles personnes. Quand je rencontre une fille avec qui il y a une relation, là, forcément, c'est quelque chose que j'aborde assez vite parce que de toute façon, au moment de coucher ensemble, au moment où la question de la sexualité avec cette personne se pose, Ben ça fait partie du truc et le fait que je porte le slip en plus donc il y a un truc visible quoi. Et puis parce que ouais, c'est une petite chose, c'est une petite source de fierté. Et après, avec mes amis, moi je leur ai expliqué, je leur en ai pas mal parlé. Il y a des fois, ils m'ont posé des questions dessus. Mais c'est pas quelque chose que je ramène tout le temps.

Par contre, vraiment pas de problème avec ça et comme je te disais même un peu source de fierté parce que c'est un truc assez rare, c'est un truc qui m'a demandé quelques efforts quand même et qui me demandent des efforts en continu.

-Ok, est-ce que t'as eu des retours négatifs ?

-Ah non, je crois pas. Non, non, non, j'ai aucun souvenir de commentaires négatifs du tout. C'était que positif après. Même de manière générale, j'ai pas vu de retours en ligne là-dessus qui étaient négatifs et seul truc un petit peu pénible qu'il y a, au sein du groupe de contraception, il y a des gens qui jouent un peu les puristes, un peu les experts en mode dès que quelqu'un commente et fait part de ses retours et il y a des gens qui sont archi orthodoxes sur le procédé en fait.

Ça j'ai l'impression que c'est un truc qui est un peu clivant au sein de cette communauté de la contraception masculine, que d'un côté on va avoir... il y a les extrêmes, les bricoleurs, qui sont prêts à bricoler eux-mêmes les slips contraceptifs qui vont d'eux-même faire, enfin fabriquer le dispositif ou alors acheter le l'anneau en silicone là dont j'ai oublié le nom (*l'andros witch*), qui font ces démarches là, qui partagent leur truc. Et du coup qui sont pas forcément suivis par des médecins.

Et se voir critiqué par justement le côté très orthodoxe ou genre il faut aller voir le docteur Mieusset, c'est les 15 h par jour, pas plus, pas moins, et cetera. Alors que du coup moi j'ai vu le docteur, j'ai adapté le dispositif et il m'a validé ça.

Mais voilà, c'est qu'il y a des gens qui sont qui là : « Bon Ben le protocole est comme ça. On déraile pas, sinon c'est la catastrophe ». Alors évidemment faut pas faire n'importe quoi mais le problème, c'est que c'est tellement peu démocratisé encore. Il y a des gens qui ont traversé la France pour aller voir le docteur Mieusset et pour bien faire. Moi je sais que j'allais le voir tous les mois à un moment. J'ai vraiment eu plusieurs rendez-vous avec lui sur les dernières années et à un moment, c'était tous les 4 à 6 mois quoi.

-Pour quelle raison ?

-Parce que il demande des retours. Il veut un vrai suivi avec ses patients en fait. Il y a le premier rendez-vous, il explique, il présente un peu, il y a un autre rendez-vous, il donne le premier slip à essayer et cetera, et à chaque rendez-vous, il demande des retours, vérifie que tout va bien. Voilà par exemple, ça fait un moment que je l'ai pas vu, je pense que il y a une ou 2 fois, ça aurait été intéressant qu'il m'ausculte en fait parce que j'avais tendance à trop serrer et ça laissait des marques et là peut être qu'il aurait des choses à dire par exemple. Il était vraiment soucieux d'avoir des retours sur à la fois l'aspect physiologique et aussi sur ce que ça impliquait dans la relation de couple.

Les seuls trucs un peu négatifs, les seuls commentaires négatifs que j'ai à faire dans cette aventure, c'est les gens un peu puristes et dont on sait même pas d'ailleurs si le pratique ou pas, dans quelle mesure, mais si ces gens-là sur Facebook qui faisaient des commentaires, un peu sec quoi. Mais par contre des commentaires genre « Ah c'est dégueulasse ou c'est scandaleux ? Quelle honte ou tu devrais laisser faire les femmes ? ». Je me suis jamais forcément confronté à des gens qui étaient hostiles à ça. Le fait de parler librement de contraception, ce qui peut être gênant pour... je sais pas des ultra cathos, mais je me suis jamais confronté à de telles personnes alors je sais pas.,

-Est-ce que t'en as parlé eux ?

-Non, j'en ai pas parlé, je suis juste fait la réflexion en fait, parce que en regardant des chaînes Youtube de masculinistes purs et durs, et cetera. J'aurais été curieux, peut-être que... c'est très déjà fatigant à regarder quand c'est des des idées auxquelles on adhère pas. Moi je me suis infligé ça, vraiment par goût de la contradiction. Il y aurait peut-être cet apriori négatif venant d'eux que c'est un médecin, c'est un vieux babos. Un vieux babos très militant aussi. À l'origine, je pense que lui y avait un souci d'équité, homme femme, dans la contraception qu'il travaillait quand il s'est lancé là-dedans. Manière générale, on avait échangé un peu nos avis politiques parce que, par exemple, je lis le monde diplomatique, un journal de gauche et, et donc à un moment où je me suis un rendez-vous, je m'étais pointé avec le monde diplomatique sous le bras et il a fait « Ah. J'aime bien cette lecture aussi, c'est intéressant ». Bref, donc je sais que le médecin qui a mis ça au point est plutôt militant. En tout cas de gauche et que la plupart des personnes qui travaillent à diffuser il me semble la contraception masculine sont assez soit considérées allié du féminisme, soit plutôt à gauche, donc. Y aura peut-être cette à priori idéologique de la part de personnes externes de se dire « Ah, c'est un truc qui a été mis en place par des personnes de gauche, donc potentiellement douteux ».

-Est-ce que tu penses que la façon dont te percevait ton entourage à changer depuis que t'as la CM ?

-Un peu, Ben parce que du coup, comme je te disais un moment, je te demandais au médecin généraliste de me prescrire l'ordonnance pour les spermogrammes donc je leur ai expliqué un petit peu et je sais pas dans quelle mesure ils étaient renseignés d'ailleurs, mais il me semble qu'ils étaient au courant déjà que ça existait, que ça se faisait ce à qui j'en ai parlé étaient des médecins avec qui je m'entendais bien d'ailleurs. Donc c'était positif comme retour et compréhensif. Et puis du coup, ils m'ont même aidé dans le suivi. Après pour les gens hors de

mon entourage proche. C'est pas non plus quelque chose que je crie sur les toits hein, donc je saurais pas ce que des inconnus autour en pensent. Mais comme je te disais, quand je le mentionne de manière générale à des personnes que je viens de rencontrer, c'est quelque chose qui interpelle. C'est quelque chose pour laquelle beaucoup de gens sont curieux. Et avec qui je suis ravi d'en parler en sachant quand même, j'en parle avec des gens où je sens qu'il y a cette aisance à parler de sexualité ou de contraception. Je crois pas qu'il y ait une différence de perception incroyable.

Ouais, donc un petit truc que je précise, ouais, c'est que je suis de manière générale super affable, super attentif avec les autres. Bon je suis quand même assez bien vu par les autres. Et éventuellement, il y a peut-être ce côté parfois un peu excentrique et ça s'accorde avec ce côté excentrique potentiellement.

Ouais que il y a des petites excentricités chez moi. Bon là je suis pas là, je suis en t-shirt et tout. Mais par exemple à partir d'un certain âge, je commençais à essayer de m'habiller chic dans pas mal de circonstances, y compris en allant à la fac, alors que en plus, c'est pas du tout inscrit dans la famille. Plus des autres petits trucs comme ça. Donc ouais, ce côté un petit peu excentrique quoi, un petit peu, un petit peu décalé. Je pense, c'est éventuellement ce qui peut ressortir et ce qui peut être accentué par cette histoire de je pense que la contraception masculine.

-Je reviens un peu sur nos discussions du début, pourquoi ne pas avoir choisit l'anneau ?

-Ben tout simplement parce que j'ai pris rendez-vous avec le docteur Mieusset. Je suis passée via le CHU Purpan et que le docteur Mieusset il fait le slip.

Alors l'andros switch ? Après, j'y ai songé là ces 2 dernières années parce que mes slips commencent à être usés et je suis assez curieux dans le sens où peut-être que ça peut être plus confortable que le slip. Je me pose la question, j'ai pas sauté le pas pour le moment, j'ai commencé avec le slip, j'ai commencé ça dans le cadre du slip. Je me suis posé la question, je m'interdis pas de le faire un jour, mais j'ai juste commencé avec le slip alors. Je suis resté avec ça, tout simplement.

Maintenant, j'ai pas le besoin d'être rassuré, particulièrement par rapport à la contraception. Le docteur Mieusset avait déjà beaucoup expliqué ça. Là, je serais assez content si je pouvais revoir le docteur Mieusset parce que j'ai des questions sur le fonctionnement de manière générale du système reproductif masculin.

Je me posais des questions aussi sur les hormones. Parce que c'est des trucs dont on entend tout le temps parler et cetera. La petite amie avec qui j'avais commencé la contraception aussi. Elle me parlait beaucoup des hormones et tout. Et moi j'en sais rien là-dessus. Donc j'aurais été curieux de lui poser des questions là-dessus. Voilà l'intérêt d'avoir un docteur spécialisé, ça aurait été d'avoir des infos là-dessus, de mieux comprendre. Mais en termes de réassurance, je suis à l'aise avec le dispositif j'ai déjà beaucoup parlé avec le médecin. Je me pose pas trop de questions dessus et puis y a les spermogrammes réguliers qui font que si ça marche, ça se voit, ça marche pas, ça se voit. Non, je serai pas particulièrement rassuré, je serais juste curieux. Peut-être que des médecins d'ailleurs pourraient répondre à ça, mais y avait une relation un peu privilégiée avec le docteur Mieusset dans le sens où il était quand même très investi. C'était peut-être un peu un des travaux majeurs de sa vie d'ailleurs. Je connais pas exactement ce qu'il me semble que ouais, c'est quand même une grande part de son travail de recherche, et de son travail militant et du coup, c'était intéressant de discuter avec lui de de de de ces questions-là. Et puis même un peu de son parcours, et cetera, c'était la relation avec le docteur Mieusset et ça me manque un petit peu.

-D'accord, est-ce que tu veux rajouter autre chose ?

- Non, non, comme je le disais, c'est quelque chose que je suis très content de faire. En fait, c'est source de fierté parce que déjà, dans le cadre de ma dépression, c'est un truc que j'ai réussi à maintenir pendant des années, alors qu'il y a d'autres choses qui étaient très difficiles à maintenir, donc ça a été très positif à titre personnel, je pense que c'est quelque chose qui mériterait grandement d'être démocratisé. C'est les difficultés qu'il y a à diffuser le truc. Il y a déjà 6 ans, quand je voyais le docteur Mieusset, il m'expliquait que donc, à ce moment-là, ils recherchaient quelqu'un un fabricant qui donnait le brevet du slip, pour que ça soit fabriqué en série, pour que ça soit accessible dans toutes les pharmacies en France. Donc je sais pas exactement comment ça comment s'était organisé, mais dans l'idée, fallait que le slip soit disponible partout en France et après pouvoir former un peu les médecins à ce sujet-là. Et ça serait déjà plus accessible donc. J'espère qu'à un moment ça va pouvoir se faire ça. Il y a des associations locales, qui essaient de diffuser la fabrication des accessoires ou les informations et tout. Malheureusement si on veut que ça arrive à convaincre. en sachant plus que du coup vu que c'est quelque chose d'assez peu répandu, ça peut laisser beaucoup de femmes dubitatives. Il y a cette importance d'avoir ce cadre médical, je pense, qui est crucial et ça malheureusement je sais pas, j'aimerais beaucoup que ça se démocratise. Quand j'en parlais au docteur Mieusset me disait :

« Oui, Ben ça dépend de chaque couple. Tantôt telle méthode sera plus adaptée, tantôt à l'autre. Alors qu'en vrai le slip en l'occurrence c'est..., après peut être qu'on peut étendre ça à l'andrositch et tout, mais vu que c'est pas encore archi rigoureusement étudié, prouver et cetera, ça je mets ça entre des entre guillemets, a prendre avec des pincettes, mais déjà le slip, c'est quand même super écolo, super économique. Enfin si ça avait été une méthode pour hommes et femmes, ça aurait sans doute été la meilleure méthode de contraception sur bien des plans. Bon et en l'occurrence, c'est que les hommes qui peuvent le faire, mais le fait que ça soit une méthode qui ait autant d'avantages. C'est quand même terrible que ça soit si peu employé quoi.

Et c'est ça qui hérissent les cheveux de se dire que peut-être que s'il y avait plus de moyens dans la recherche. Dans les années 60 avant, quand la pilule contraceptive a été mise en place, en imaginant qu'il y avait eu plus de moyens, ça aurait pu émerger plus tôt et se diffuser, et cetera, ça bouleverserait quand même beaucoup le paysage, en termes d'égalité des sexes. En termes de responsabilité des hommes par rapport à la contraception. C'est une méthode qui me paraît vraiment super saine, super intéressante. C'est assez terrible qu'il ait peu de moyens pour que ça soit diffusé quoi.

8. Entretien N°8, 11/09/2023, Arsène, vasectomie

-Je vais vous demander de vous présenter donc votre âge, nationalité, niveau d'études, ce que vous faites dans la vie ?

-D'accord, alors j'ai 34 ans, je suis français, je suis officier mécanicien dans la marine marchande. Mon dernier diplôme obtenu est un brevet de chef mécanicien. Bac +2

-Vous êtes en couple ?

-Oui, je suis marié depuis 2 ans.

-D'accord, vous êtes marié depuis 2 ans, vous avez des enfants?

- J'ai 2 enfants.

-Vous vivez avec votre femme ?

-Oui.

-Donc vous avez pris la vasectomie, comment ça s'est passé là ? Et pourquoi ?

- Alors j'ai pris rendez-vous avec un urologue, c'est le docteur Haddad à l'hôpital de Cricqueboeuf. Donc il y a eu un premier rendez-vous avec ma femme. On était tous les 2. Il nous a posé tout un tas de questions : Bon, pourquoi je voulais faire la vasectomie. Il nous a parlé des conséquences, que c'était quasiment irréversible. Tout le tralala quoi. Il nous a posé tout un tas de questions et après il a vu qu'on était en accord pour le faire, qu'il y avait pas de contre-indications par rapport à ma femme, ou par rapport à moi. Après j'ai eu un deuxième rdv au bout de 4 mois, pour refaire un point, enfin voir si on était toujours sûr. Après, il a vérifié si les canaux étaient bien là. Et puis après j'ai eu l'opération, 15 jours après. Donc c'était en ambulatoire, anesthésie générale, je suis rentré le matin, je me suis fait opéré à midi, je suis ressorti le soir.

-OK, donc ça a été douloureux ?

-Non, c'est pas vraiment des douleurs. J'ai eu des gênes pendant deux jours puis après plus rien du tout.

-Ok, ça marche, et quel est le moment où vous avez entendu parler de la vasectomie ? Quel moment vous avez pris conscience que vous voulez cette contraception et pourquoi vous avez choisi cette contraception ?

-Alors c'est quand j'ai eu mon 2e enfant, ma femme a repris la pilule et en fait elle a pas du tout... elle était pas bien. Du coup, ils lui ont proposé un implant, plusieurs modes de contraception. Et puis moi, j'avais entendu parler de la vasectomie et vu que on voulait pas d'autres enfants. C'est moi qui lui ai proposé de faire ça pour qu'elle soit tranquille.

-D'accord, OK, et vous m'avez dit que vous êtes allé au premier rendez-vous du coup avec votre femme. Pourquoi ?

-Parce que c'était une demande du médecin. Oui vraiment pour voir si déjà on était en accord tous les 2, il lui a posé plusieurs questions à ma femme, plusieurs questions à moi et il a vu qu'on avait un peu près les mêmes réponses.

-D'accord, OK, et du coup votre femme, elle vous a toujours soutenu la décision ?

-Oui, ouais, ça me paraissait logique.

- OK, ça marche. Et du coup au niveau du suivi médical, là vous avez du coup fait des spermogrammes ?

-Oui, au bout de 2-3 mois. Je me suis fait opérer le 25 avril de cette année. Et j'ai fait le spermogramme le 25 juin, 3 mois après.

-Partie sur les tâches ménagères. Comment ça s'est passé au tout début, à ce niveau-là au niveau des tâches ménagères, est ce que vous vous êtes dit que vous allez vous répartir avec un planning ? Est ce que ça a été quelque chose qui était normal ?

- ca fait 7 ans que j'habite avec ma femme, et non, c'était normal. En fait, moi je suis là la moitié du temps, je pars 15 jours en mer et je suis 15 jours à la maison, je fais la moitié de ce que ma femme fait. Je fais la lessive, je fais le ménage, je vais chercher les enfants à l'école, je fais les courses...

-OK. À combien d'heures vous estimez le temps que par semaine ou par jour que vous estimez dédié aux tâches ménagères ?

- Je dirais 2 h par jour, tout seul.

-Donc vous m'avez dit, pas de planning de qui fait quoi dans votre couple ? Pas de liste non plus ?

-Non, on voit la chose à faire et on la fait en fonction de qui a le temps ?

- Alors du coup, dans quelle mesure dans votre couple, vous participez aux tâches que je vais vous dire ? Donc par exemple, le repas ?

-Autant moi que ma compagne

-Nettoyage et rangement ?

-Toujours ou le plus souvent moi

-Les courses ?

-Autant moi que ma compagne.

-OK, la lessive et le repassage.

-Le plus souvent ma compagne

-Ok, d'accord les choses techniques, les réparations ?

-Le plus souvent moi

-Ouais, et tout ce qui est taches administratives, les charges, les déclarations, le loyer... ?

-Le plus souvent moi

-On va juste inclure les enfants dans les questions, donc là je vais poser des questions à propos. Vos enfants. Ils ont quel âge ? Et du coup, dans quelle mesure vous participez à vérifier qu'ils sont habillés ou à habiller vos enfants ?

-Mon fils a 6 ans et ma fille 1 an.

-D'accord, dans quelle mesure vous les habiller ou vérifier un peu pour votre fils qu'il est habillé ?

-Autant moi que ma compagne.

-Ok, les mettre au lit ou vérifier qu'ils sont couchés ?

-Autant moi avec ma compagne.

-OK, jouer avec les enfants et participer à leur activité ?

-Autant moi avec ma compagne.

- Ouais, aider les enfants à faire leurs devoirs, peut-être pour votre fils aîné ?

-Pareil, autant moi que ma compagne.

-OK, très bien et emmener ou aller chercher les enfants à crèche, école, activités ?

-Je dirais autant moi que ma compagne, parce que quand je suis là, c'est moi qui y vais et quand je suis pas là, c'est elle qui y va.

-D'accord, OK, ça marche. En dehors de la contraception, est ce que vous sentez une différence dans le fonctionnement de votre couple par rapport aux autres couples ?

- Non rien du tout

- Du coup, est ce que vous parlez de votre vasectomie ?

-J'en ai parlé avant de le faire. J'en ai parlé avant l'opération avec des gens et j'ai eu autant de personnes qui étaient d'accord avec moi que de personnes qui étaient pas du tout d'accord. Et du coup, après l'opération, j'en ai parlé à personne. À part mes collègues et ça revenait au même, j'avais des personnes pour et des personnes contre.

-D'accord, et avant l'opération, c'était dans quel but que vous en avez parlé ?

-Non, non, c'était comme ça, parce que, en fait, on parlait que j'allais me faire opérer, les gens me demandaient de quoi et du coup je leur expliquais, mais moi, j'avais déjà mon idée, après je suis pas du genre à changer d'idée.

-D'accord, vous en avez parlé à vos collègues et à d'autres gens ? Par exemple la génération de vos parents, vos grands-parents ?

-Mes parents, ils avaient pas d'avis. Après j'ai des parents assez âgés mais ils étaient pas pour et ils étaient pas contre.

- Est-ce que vous avez eu l'occasion aussi d'en parler justement à des gens de la génération de vos parents ? Ou pas ?

-Oui, mais ils étaient pas contre.

-Et quand vous me dites que vous avez eu des retours un peu mitigé, c'était du coup quel genre de retour ?

-Ben c'était « si tu veux d'autres enfants plus tard... » Si voilà, c'était plus ça.

-D'accord, OK, c'était vraiment sur les enfants ? Il y a rien eu d'autre ?

-Non, non, non. Enfin si après l'opération si j'ai des collègues ou des amis qui m'ont demandé si ça a changé quelque chose, si il y avait des modifications.

-OK, ça marche. Vous vous sentez à l'aise d'en parler ?

-Oui oui. Après je vis avec eux la moitié du temps.

-Vous voyez un intérêt d'en parler de votre vasectomie ?

-Bah si on me pose des questions, oui après, je travaille principalement avec des hommes, donc il y en a qui se posent la question aussi, forcément. Mais ouais non, je vois pas l'intérêt d'en parler. Mais si on me pose des questions, je réponds.

-D'accord, OK. Vous avez entendu des choses un peu fausses ou pas circuler sur la vasectomie de dans votre entourage ?

-Non. Bah non, parce que je connais personne qui l'a fait

-OK, d'accord, OK, ça marche, OK. Une autre question, comment votre entourage vous perçoit maintenant que vous avez la vasectomie, est ce que vous avez senti une modification ?

-Non, pas du tout.

-Je vais vous poser du coup la même question concernant donc les gens en dehors de votre entourage, voir les professionnels de santé.

-Non, parce que j'ai des amis qui sont infirmiers, médecins et qui m'ont posé des questions sur l'opération mais après rien de plus

-D'accord, OK. Je vais revenir juste ce que vous m'avez dit au début, vous m'avez dit que vous êtes allé voir un urologue comment ? Comment vous avez eu le contact, comment ça s'est passé ?

-C'est ma femme qui a pris rendez-vous. Je pense qu'elle a eu... moi j'étais jamais allé voir un urologue, mais elle a dû le trouver sur Internet, elle a pris rendez-vous.

-Elle a regardé les avis avant de prendre rendez-vous ?

-Non du tout.

-Ok, et vous aviez parlé avec votre médecin traitant ?

-Non mais il est au courant maintenant

-Quelle a été sa réaction ?

-Oh normal, après c'est un ancien aussi, mais non, il était pas choqué.

- **Ah oui, je vous ai trouvé sur un groupe Facebook. Pourquoi être sur ce groupe Facebook ?**

-C'était pour me renseigner un petit peu avant l'opération, de savoir comment ça se passait, pour avoir plus de renseignements.

-**Ok, vous répondez parfois aux gens qui sont sur ce groupe ou pas ?**

- Oui, bah maintenant que j'ai eu l'opération. J'ai plus de crédibilité.

9. Entretien N°9, 18/09/2023, Alban, anneau contraceptif

-Je suis français, j'ai 29 ans et mon niveau d'étude c'est un bac +5. J'ai fait des études de genre à l'université, Paris 8. Je suis originaire de de la région Lyonnaise. J'ai pas mal bougé ensuite pour les études et là je suis revenu récemment.

-Et du coup là tu travailles ?

- Je travaille au Bieristan, depuis 8 mois et c'est un lieu que je connais depuis longtemps. J'ai des potes ici. Du coup là je suis arrivé au moment où ils remplaçaient un peu des gens dans l'équipe.

-Tu es en couple ?

-Oui, je suis en couple. J'utilise pas forcément cette appellation, mais effectivement, je suis en relation avec quelqu'un depuis un an, quelque chose comme ça.

-D'accord, tu vis avec cette personne ou pas ?

-Oui et non. En fait en ce moment oui, mais c'est du provisoire. C'est dans l'attente que moi je trouve un nouveau point de chute. J'étais en sous-loc à côté de Perrache mais en travaillant à Villeurbanne, c'était pas du tout pratique donc là dans l'immédiat, je suis chez ma copine qui habite à 5 Min. Et à la rentrée, l'idée, c'était que je trouve un appart.

-Ok du coup avec cette personne, est-ce que tu a des engagements, Pacs, fiançailles, de choses comme ça ?

-Non, non, il y a pas de pas de PACS, pas de fiançailles, on est ni elle ni moi dans cette envie là je crois. Mais c'est une relation très engagée par ailleurs.

-Et pas d'enfant ?

-Pas d'enfant,non

-Du coup là il faudrait que tu m'expliques pourquoi et comment t'as choisi la CM ?

-Alors on va dire que les prémices de l'histoire, c'est les études de genre. Il y avait eu déjà quelques quelques épisodes plus jeune. J'ai eu une première copine en fait, avec qui j'ai eu mes premières, mes premiers rapports sexuels et en fait moi à l'époque j'avais 16 ans. Et un jour, il y a accident et c'est la première fois où du coup je me retrouve dans la situation hyper inégalitaire de la personne qui n'a pas la charge de la contraception. Et qui n'a pas la charge

d'une situation comme ça sur le corps en tout cas, je veux dire. Je vais pas trop détailler mais gros, j'ai vraiment eu la sensation que la situation s'était jouée, elle était jouée déjà et que j'étais pas en phase et à l'aise avec comment les choses allaient se passer étant donné que voilà enfin moi à part le préservatif, j'avais pas eu beaucoup de charges sur cette question-là.

-C'est un peu le manque d'emprise ?

-C'est pas tellement le manque d'emprise, c'est plutôt un sentiment un peu honteux que la situation n'est pas juste . Et à la fois avec une grille de lecture très limitée à l'époque parce que j'ai 16 ans, c'est ma première copine. Elle a 5 ans de plus que moi, presque 5 ans donc. Je le regarde avec des yeux aujourd'hui où je suis hyper enfin, je suis assez jugeant. Et à la fois j'avais 16 ans et j'ai grandi dans un univers où les choses se passaient tout le temps comme ça, malheureusement. Et voilà. Du coup je pense que ça c'est un peu le premier moment où je me suis rendu compte qu'il y avait un problème sur la question. C'est pas pour autant que les choses ont changé tout de suite et en fait, c'est revenu un petit peu après dans d'autres relations où la question de la contraception se posait à nouveau et où en fait j'ai soit rencontré des gens qui avaient déjà... des femmes qui avaient déjà mis quelque chose en place pour elles, soit des femmes qui ont été plus vite à l'initiative que moi et du coup là ça a été un peu la 2e fois où je me suis dit « Bah voilà encore une fois où moi je passe pas le pas ». Et du coup les choses tournent un peu en ma faveur, mais le rapport est inégalitaire. Et du coup, j'ai commencé à me questionner un peu justement sur la contraception.

Et puis il y a les études de genre qui sont arrivées, qui ont prolongé toutes les questions qui ont trait aux inégalités et aux violences de genre et du coup, j'ai commencé à faire des recherches et là j'ai trouvé la vasectomie. Parce que, à ce moment-là, il y a que la vasectomie en fait qui existe à mon sens comme moyen de contraception, vraiment efficace et durable, donc je me renseigne un petit peu sur ça et en fait, je me prépare à ça. En ayant conscience en même temps que c'est potentiellement réversible, mais du coup comme quelque chose irréversible .

-Tu voulais pas d'enfants en fait ?

-Non, en fait, c'est aussi pour ça que d'une certaine manière, j'avais l'impression que ça allait aussi sceller quelque chose dont je me sens assez convaincue : c'est que je veux pas forcément avoir d'enfant. Et en même temps j'ai pas passé le pas parce que, principalement dans une relation, la question des enfants, c'était un sujet en tension. Ma dernière relation avant celle dans laquelle je suis en ce moment, j'étais avec une médecin et la vasectomie, c'était un sujet un petit peu délicat parce que ouais, il y avait ce côté irréversible qui venait ouais, poser une autre

question entre nous et. Et du coup en fait ça m'a un petit peu freiner dans mon élan parce que j'avais commencé vraiment à me renseigner, à réfléchir aux rendez-vous qu'il fallait prendre et je me suis arrêté. Et en fait, au moment où je me suis arrêté, je me suis dit « Il y a toujours une bonne raison entre guillemets, pour que finalement ça se passe pas » et en fait, au moment où je me suis séparé de la personne en question. Là, je me suis dit « C'est le moment de vraiment prendre cette question là et de le faire ». Et donc en fait là j'ai prolonger un petit peu mes recherches et puis j'ai entendu parler de l'andros witch et du coup, la contraception thermique en fait. Bah j'en avais un peu entendu parler, il y avait un copain à moi qui utilisait des sous-vêtements contraceptifs et qui le faisait depuis un an et demi, 2 ans donc du coup il avait quand même un retour sur l'expérience qui était intéressant. Et donc là bah à ce moment-là ouais je me suis dit « OK c'est le moment d'y aller ». Donc je vais faire des recherches un petit peu et je suis arrivé au Bieristan. Et quand je suis arrivé au Bieristan. Bah moi j'avais déjà commandé mon dispositif, mais j'avais pas commencé parce qu'il y a eu un problème de livraison.

Et dans l'équipe, il y avait 2 mecs qui avaient la contraception depuis un an et plus de 2 ans. Et du coup, ça a été trop cool parce que c'était l'occasion un peu de parler de de tout ça. Et puis moi du coup je suis rentré un peu dans le dispositif avec le retour d'expérience de personnes, sur des inconforts, sur des situations, sur des choses à savoir, c'était assez cool d'avoir ces 2 mecs avec moi. Et voilà donc la réponse à la question, c'est quel type de contraception que j'ai ? L'andros witch. Là, j'en suis à 7 mois à peu près, 7 mois de port, j'ai toujours pas fait mon spermogramme de contrôle parce que... déjà il y a la disponibilité des rendez-vous, et ma disponibilité à moi et après il y a aussi le fait que je suis pas complètement convaincu que ça fonctionne encore parce qu'en fait moi je m'en suis tenu aux critères de sélection de la taille qui sont donnés sur le site Thoreme et je crois que c'est pas forcément le plus adapté. Il est légèrement trop grand ou alors il y a aussi un peu de détente sur l'anneau et du coup là je commence à me demander si... après j'ai pas le recul sur l'examen mais voilà, c'est à peu près là où j'en suis, donc là je vais tester un anneau de bonne taille. Et puis je verrai déjà où j'en suis au début du mois prochain.

-Ok, t'avais fait un spermogramme avant de contrôle ?

-Alors en fait non. Mais en fait ça aussi, c'est un sujet qui est intéressant. C'est parce qu'en fait, moi je pense que je partis des mecs qui sont un peu rentrés dans le sujet en solo. Parce que le moment où je me suis renseigné, moi j'étais un peu tout seul, j'avais même pas les copains du Bieristan.

Du coup, je me suis un peu renseigné sur les sites que je trouvais et tout ça et l'info m'a échappé alors que en fait, rétrospectivement, elle est assez évidente en fait, c'est bien de commencer par faire un spermogramme. Et quand je suis allé voir un médecin qui est spécialisé à Lyon sur l'anneau, et bah en fait, on m'a pas prescrit ce spermogramme non plus, donc ça j'ai été assez étonné. En fait, je suis tombé sur la remplaçante du docteur je pense.

Donc du coup bah voilà toutes les raisons pour lesquelles je suis pas encore complètement dedans, enfin ouais, dans les clous. Donc voilà, du coup ça va être le premier examen de contrôle. Je suis un peu déçu du coup de me dire « quelle est ma fertilité normale sans contraception ? ». J'aurais déjà une idée d'où je partais.

-Du coup, la première fois que tu as entendu parler de l'anneau, c'était quoi ? C'était toi tes recherches personnelles ?

-C'était des recherches que je faisais parce que justement, je sentais que la vasectomie, ça venait toucher à quelque chose dans ma relation précédente. Et à la fois, je pense que j'avais bêtement, une petite, une petite réticence. Pas sur l'efficacité, mais des réticences dans le sens où je me disais « en fait j'ai aucun problème à l'idée de vraiment prendre cette charge sur la contraception mais juste qu'vu du temps qu'il faut pour que le dispositif soit efficace, et je suis un peu tête en l'air et tout ça », je me suis dit « j'ai peur en fait que du coup ce soit quelque chose sur lequel j'ai un manquement à gauche à droite », tout ça et du coup. Je mettais dit peut être que justement la vasectomie c'est voilà...

Donc voilà, du coup je pense que ça m'a un petit peu freiné et puis en même temps, je suis dit « Bah oui mais enfin c'est précisément ça le sujet en fait », la charge contraceptive c'est justement faire en sorte de ne pas oublier. Et donc en fait il y a aucune raison que moi j'en sois pas capable. Et du coup en fait j'ai un peu lâché la contraception par la vasectomie et du coup j'ai commencé à me renseigner et c'est là où j'ai aussi eu ces premières discussions avec mon pote, qui avait des vêtements contraceptifs et lui, il fait part d'une vague de mecs qui étaient allés à Toulouse exactement pour les sous-vêtements et donc moi j'ai commencé à me renseigner sur les sous-vêtements et puis en fait je me suis rendu compte que le médecin qui lui avait prescrit, a été à la retraite.

Du coup ça avait amené un petit coup de frein côté Toulouse. Donc ça a prolongé un petit peu le moment de latence et c'est après du coup vraiment, en me renseignant sur l'andrositch, que je me suis rendu compte qu'en fait on était sur l'esprit. Et que c'était peut-être ça qu'il fallait essayer quoi. Et du coup j'ai du passer commande en janvier de cette année.

-Comment ça s'est passé ? Il y avait pas de suivi médical là pour l'instant t'étais en mode solo sur ton affaire ?

-Ouais, je suis allé une fois chez le médecin justement pour avoir des conseils et pour le spermogramme et en fait je suis reparti avec une prescription pour un spermogramme une fois que j'aurai passé les 3 premiers mois.

-Est-ce que le médecin, t'es allé le voir avant que t'aies commencé la contraception, que c'était vraiment quand t'avais déjà débuté. ?

-Non, j'avais déjà commencé. C'es un peu ça qui ressort de ce début d'expérience contraception, c'est qu'en fait, j'ai l'impression... là, il y a des informations maintenant, mais c'est quand même...il faut connaître. Puis après il y avait pas d'environnement social aussi. Voilà, beaucoup de gens peuvent en parler avec toi et te répondre à enfin répondre à tes questions. Donc moi là, ça c'est arrivé un peu après parce que je suis arrivé au Bieristan, parce que j'ai trouvé quelques sites où vraiment... J'ai eu la chance de participer à des événements aussi. Il y en a qui ont lieu là dans un festival cet été aussi. Donc ouais, tu vois, c'est arrivé un petit peu après que moi je me lance dans ça quoi ?

-Est ce que ta copine elle a eu un impact dans ce dans ce choix ?

- Ben en fait on s'est rencontrés en fin d'année dernière et du coup, moi à ce moment-là, j'étais déjà convaincu que je voulais entreprendre les démarches. Donc j'étais en train de me renseigner. Et en fait, j'ai rencontré quelqu'un qui avait décidé de ne plus se contracepter. Donc en fait j'ai pas l'impression que ça a eu un impact en fait sur ma démarche à moi parce que elle était déjà engagée dans ma tête. Et puis, on s'est aussi rencontrer là-dessus quoi, c'est à dire à un moment où elle voulait plus en prendre la pilule et je me rendais compte qu'en fait, ça faisait beaucoup trop longtemps que j'avais pas cette charge là. Donc ouais, on s'est trouvé au bon moment, entre guillemets quoi et à la fois, je pense que ça a pas eu d'impact, enfin, le fait que elle ne veuille plus prendre de charge contraceptive, c'était quelque chose qui était là avant qu'on se rencontre. Et vice versa.

-D'accord, OK. Ça marche et du coup elle t'a soutenu dans ses démarches ?

-Ouais grave ça. Je sais pas comment voir ça, tu sais, ça fait parti de tous ces trucs qui sont un peu valorisés socialement. Et je pense qu'on a eu le souci, elle et moi de ne pas du tout aller sur ce terrain-là parce qu'en fait, enfin, c'est juste normal quoi. Et à la fois, je pense que sans en faire un truc incroyable, c'est quand même quelque chose je pense pour une femme

hétérosexuelle, de se dire que en fait, c'est quelque chose qui est plus à sa charge. Ouais, on en a pas mal parlé et je pense que elle a trouvé ça super cool. Mais on ne s'attache quand même à pas en faire un truc, hyper étonnant.

- Elle t'a fait confiance directe au sujet de la contraception ?

-Ben franchement ouais. Après là je suis en train de parler pour elle, peut-être que c'est quelque chose qu'elle a pas exprimée, qu'elle a un peu retenu. Et à mon sens ça serait pas anormale qu'elle se demande : « est-ce qu'il va gérer, est-ce qu'il va vraiment s'y tenir ? ». Mais on parle quand même beaucoup et je pense qu'elle se sentirait libre de me l'exprimer. Ça donc j'imagine que si elle m'en a pas parlé, c'est parce que elle a confiance et peut-être que si elle a eu confiance, c'est parce qu'elle a senti qu'en fait, il y avait vraiment une démarche personnelle qui n'était pas liée à notre rencontre, qui était pas lié au fait qu'elle ne voulait plus prendre ça en charge. Et puis après, enfin très vite je pense dans le quotidien, il y a matière à se rendre compte de si quelqu'un se tient à ça parce que c'est un dispositif qu'on porte pendant 15 h. Donc sur 15h00 en fait il y a un moment où on peut se rend compte de si la personne porte l'anneau. Puis après, il y a tous les minis inconforts du début, les irritations, tout ça. Donc en fait, et quelquefois où je l'évoque, ça pose aussi le fait que je m'y tiens et sur les 6 premiers mois, il y a eu une fois où j'ai oublié. Et je m'en suis rendu compte au travail. Et là. ça m'a foutu en l'air et du coup je pense que aussi ça a apposé le fait que arrivait pas souvent. Donc voilà, j'ai l'impression que ouais, y a plutôt une confiance entre nous à ce sujet-là.

- Du coup là tu m'as dit que tu vivais avec elle, mais c'était que provisoire. Et du coup, comment ça s'est passé ? Donc là, je vais vraiment parler des tâches ménagères, tout ça. Comment ça s'est passé quand t'es arrivé du coup dans son appart, vous aviez décidé de faire un planning ? Comment ça se passe ?

-Bah en fait, il y a 2 sujets et j'essaie de le formuler clairement. En fait, enfin, à travers les études de genre, enfin la rétrospective que ça a engagé aussi sur mon éducation, sur mon rapport au travail domestique, ça fait quelques années que du coup c'est quelque chose auquel j'attache de l'importance. Et on se rend compte à un moment où moi j'ai l'impression d'avoir fait un certain chemin et où en même temps je continue à m'assurer que c'est bien le cas. Et entre nous, du coup c'est pas un sujet en tension parce que je pense que le truc est assez équilibré. Là où parfois ça génère un peu des situations compliquées, c'est dans le fait d'être chez soi ou de ne pas être pareil. Un truc dont on parle beaucoup. Moi du coup je me conforme à l'idée que justement enfin je j'investis pas le lieu comme un lieu où je suis chez moi donc en fait, c'est pas

seulement une question de répartition des tâches, c'est comment elle souhaite que les tâches soient faites.

Il y a des choses. J'essaie de prendre en charge ou que je prends en charge et qu'elle a du mal à lâcher. Parce que là, pour le coup, il y a plutôt l'opinion que si elle ne le fait pas, elle, ce sera pas bien fait et je pense que on a tous les 2 conscience que c'est quelque chose qui nous dépasse, moi je le prends pas personnellement en général. Mais en même temps, je comprends très bien qu'elle ait toutes les raisons de penser qu'en fait ça sera pas forcément bien fait ou pas fait comme elle a exprimé que souhaitait qu'il soit fait. Voilà de temps en temps ça surgit. J'ai l'impression que ça se passe relativement bien et moi à mon sens, mon rôle principal c'est justement de poser régulièrement la question pour m'assurer qu'en fait il y a pas des choses qui m'échappent.

-Vous avez un planning ?

- Non, pas de planning, parce qu'en fait, on a ce souci là et du coup on se rend compte qu'on n'a pas forcément besoin de formaliser les choses. Les seules choses où moi, je suis plutôt en demande que ce soit formalisé, c'est justement sur ce que je te disais avant. Là récemment, il y a eu une discussion sur la machine à laver. Parce que, je fais des lessives et en fait sur certains vêtements ma copine décide que les choses doivent être fait comme ça et moi j'accepte complètement quoi. Malgré le fait que des règles aient été formulées, entre nous, c'est quelque chose qu'elle a du mal à lâcher et moi, de mon côté, j'ai du mal à supporter le fait que ce soit quelque chose qu'elle gère seule. Donc du coup là je demande justement à ce que les choses soient un peu formalisées et du coup je lui ai proposé de laisser des petites règles écrites en fait sur les postes de travail où elle veut que les choses soient faites selon une manière, parce que potentiellement, en fait, elle sait que j'ai ça sous les yeux.

-A combien d'heures par jour ou par semaine, tu penses que tu dédies aux tâches managers, la cuisine compris ?

-Je serai dans les 4 h enfin. En fait, ce qui me fait hésiter c'est le rythme restauration. On a des variations et du coup j'ai du mal à faire une moyenne de ça. Là tu vois les 2 dernières semaines, on s'est tellement fait déchirer au travail que moi j'ai eu la sensation, un peu forcé par les circonstances à faire moins. Je suis pas complètement convaincu de mon calcul. Dans une journée, si tu fais une moyenne, au moins une demi-heure, 3 quart d'heure quoi, ouais.

-Dans quelle mesure tu participes à la préparation du repas ?

-Toujours moi

-Nettoyage et rangement.

-Autant moins que ma compagne.

- Les courses ?

-Autant moins que ma compagne

- La lessive ?

- Dans l'état actuel des choses, le plus souvent ma compagne

-OK, le repassage ?

- Il y en a pas

-Les choses techniques ?

-Plus souvent moi que ma compagne

-Ok et dernier truc, les tâches administratives ?

- Du coup elle.

-Est-ce que dans la contraception masculine tu penses qu'il y a une différence sur le fonctionnement de ton couple par rapport aux autres couples hétérosexuels classiques ?

-Oui, oui. Je vois une autre différence par rapport à certains. Je pense que dans nos histoires respectives, il y a du trauma. Et du coup, c'est quelque chose qui est structurant, qui nous fait aussi relationner d'une manière hyper sensible et à l'écoute je pense. Du coup, je pense que ça fait la différence. Aussi parce que elle et moi on prend en charge dans des thérapies de soins.

Voilà et on a un lien qui repose aussi sur ça quoi, sur le fait d'être particulièrement précautionneux, quoi. Et en même temps du coup d'avoir des failles, qui dans l'intimité, génèrent soit des blocages, soit des difficultés et tour à tour en fait c'est elle ou c'est moi. On s'est rencontré dans un moment où c'était quand même assez compliqué pour nous 2. Et ouais, je pense que ça, ça fait une différence. On est tous les 2 dans ce cas et qu'on a très envie en fait de travailler émotionnellement dans notre relation donc, je pense que ça fait une gifle.

-T'en parles de ta CM ?

- Oui, notamment au Bieristan, avec l'asso Haut les Gones, on mets des salles à dispo pour les réunions. C'est un des endroits où j'en parle et où j'en entends parler. Il y a mes 2 collègues et amis, ce sont des personnes avec qui j'en parle régulièrement. Avec L**** on a fait un festival cet été et du coup on s'est retrouvé sur une programmation où il y avait une conférence sur la question de la contraception masculine. C'était très, très cool. C'était hyper émouvant comme moment, parce que, pour la première fois, en fait, je pense, on se retrouvait à un endroit où il y avait énormément de mecs contraceptés et on avait complètement conscience qu'en fait c'était une goutte d'eau, même à l'échelle du Festival. Mais juste de se retrouver quelques-uns pouvoir échanger sur nos démarches respectives et tout ça, c'était trop cool. Donc ouais, c'est un peu les personnes avec qui je peux en parler et puis après moi je me sens plutôt dans la phase apprenant avec ces gens-là qui le portent depuis plus longtemps ou qui sont dans une démarche militante, même associative, tout ça. À la fin, moi je commence à avoir très envie de militer sur cette question, parce que je suis, j'ai été aussi militant sur plein d'autres causes et là j'ai envie de rentrer dans le Collectif lyonnais. Du coup de militer aussi, avec l'asso de faire un lieu de plus en plus accessible, de mettre de plus en plus de moyens pour que en fait les événements soient fréquentés par plein de gens.. Et après il y a les quelques fois où du coup je suis plutôt celui qui transmet et en fait mine de rien, le fait de porter un anneau et que ça fasse irruption dans des discussions. Bah du coup ça devient un peu un sujet de discussion, curiosité, enfin voilà. Et aussi, je pense que ça mets certains face au fait que, il y a un truc, qu'ils n'ont pas encore fait quoi. Ce que je comprends très bien parce que il y a pas si longtemps que ça, on était ces mecs là. Les personnes avec qui j'en parle les plus sont mes amis contraceptés.

Des fois, on se comprend aussi parce qu'on est dans même métier. Du coup, on a un peu les mêmes difficultés parfois parce que un anneau, l'inconfort, c'est qu'il bouge et on est dans le grand métier, on bouge beaucoup. Ça donne lieu à des situations un peu cocasses où on est obligé de s'absenter 3 secondes pour aller remettre l'anneau. M

-Est-ce que tu en parles à des gens que tu connais pas ?

-Bah ouais, en fait je sais pas, il y a plein de moments de ma vie où je suis rentré dans un truc où j'ai milité et tout ça. Et du coup j'avais conscience que le fait d'en parler, c'est un peu un moyen de sensibiliser à des questions politiques du coup, politiser l'intime. J'ai même fait un projet podcast à la sortie de mes études de genre, pas sur la question de la contraception. Là donc sur la contraception, c'est un truc que des fois j'aime bien faire, pour essayer peut être de faire germer cette graine un petit peu dans l'esprit des mecs autour de moi après, la difficulté, c'est que je suis pas à l'aise avec l'idée que ça génère des situations de... Là tu vois, tu deviens

le mec un peu contracepté, c'est cool en fait, peut-être que c'est un levier pour pousser des mecs à le faire et en fait, enfin tant mieux, mais c'est pas ça le fond de la démarche. Et du coup c'est vrai que des fois ce regard là, il est un peu... Ouais, y a pire hein. Franchement c'est pas une tare mais c'est juste que c'est un besoin de reconnaissances sociales.

Là dans le festival où je suis allé cet été, il y a un mec qui a fait un stand-up sur sa contraception et en fait, c'était très cool. C'était vraiment très très cool. Mais moi tu vois, je me suis projeté dans ce truc et je me suis dit « Waouh, monter sur scène et parler de ma contraception en fait, il y a aucun tabou autour de ça mais, tout de suite, tu te met dans une posture et tout, qui est qui est pas forcément toujours évidente », donc je préfère en parler en petit comité tu vois. Et presque d'une certaine manière, je crois que j'aimerais bien des groupements non-mixtes avec que des mecs parfois. (*aux réunions de l'asso*). C'est le seul endroit où je me dis une non mixité, ça me paraît pas mal. C'est parce que du coup en fait on sort d'un truc où il se joue autre chose que la question de la contraception et on est un peu à un endroit où l'enjeu, c'est vraiment de parler de contraception et vraiment de défendre l'intérêt d'une plus grande égalité.

C'est une question politique. Enfin tu vois même la démarche que t'as dans ton mémoire de le relier à la question de la charge domestique. Enfin bien sûr que, en fait, c'est politique et que y a pleins d'approches pour monter en généralité à partir de cette question... Ouais ouais, pour moi c'est hyper politique aussi parce que pour la première fois, quand tu rentres dans une contraception, tu te poses des questions de... pour le formuler de manière un peu provocante, tu te poses des questions de femmes : « Ah ouais. Ouais 15 h par jour, faut que j'y pense tous les jours, faut pas que j'oublie quoi. Et puis c'est inconfortable ». Puis même toutes les questions qui arrivent avant : « est ce que ça fait mal ». Et en fait, tu rentres dans le dispositif et tu te rends compte qu'en fait l'inconfort, ça n'a aucune commune mesure avec ce que décrivent les femmes autour de toi dans leur contraception hormonale notamment, mais pas seulement. Et en fait là, pour moi c'est politique parce qu'en fait ça vient poser des questions sur ton corps. Et du coup d'une démarche qui, au départ est sur la contraception, je pense que ça peut déboucher sur plein d'autres questions quoi même tu vois, c'est relié à la sexualité. Je me dis qu'en fait, à un moment donné, ça peut faire surgir des questions sur quelle sexualité on a en tant que mec. Enfin ouais, non, y a pas mal de choses, c'est hyper politique.

-C'est à dire ces questions de sexualité ?

- Non, pas consciemment, là je parlais pas tant de moi, mais parce que moi la sexualité, c'est un truc qui est en question depuis longtemps. Mais pour les raisons de trauma, dont je te parlais

avant. Non mais en fait je pense plus au fait que quand tu prends, en charge la contraception, c'est une démarche dans laquelle tout, dans la sexualité, à commencer par la contraception, ne tourne pas, ne tourne plus autour de toi. Et du coup je me dis, c'est peut-être un premier pas pour te rendre compte qu'en fait il y a plein d'autres paramètres dans la sexualité qui sont à rediscuter parce qu'en fait il y a de fortes chances que à certains endroits, ton plaisir ton désir, ton non-désir, enfin bref, tout ça si c'est pas discuté, c'est le nid de plein d'inégalités.

Après moi, non, j'ai pas l'impression que ce soit vraiment un truc qui m'ait bousculé, mais parce que c'est préexistant et que il y a des circonstances un peu biographiques qui font que voilà. C'est mon sujet depuis longtemps. Non, j'ai pensé à autre chose.

-C'est quelque chose que j'ai déjà retrouvé dans mes entretiens, le côté militant oui

-Le côté militant, comme je te disais ou notamment dans mon époque parisienne, j'étais assez mobilisé. Pas seulement à cette époque là d'ailleurs, j'étais plutôt en retrait des moments féministes, pas intellectuellement, mais plus parce que je me questionnais sur la part que je pouvais y prendre, que je devais y prendre.

Donc au départ, c'était plus... Ouais, je suis militant écologiste, j'étais dans toutes les manifestations, sur des réformes. J'ai pas mal participé au moment des gilets jaunes aussi parce que j'étais pas du tout en phase avec la gauche qui avait un certain mépris à l'idée de militer à ce moment-là quoi. Je fais de la désobéissance civile, donc tu vois tout ça, ça a été, un peu une époque. J'étais en maraude aussi la nuit dans des assos. Donc ce côté militant à Paris, ouais, je l'avais pas mal. Et puis après en fait, à la fin de mes études, j'ai commencé à me demander ce que j'ai envie de faire. Parce que mes études de genre me destinaient plutôt à la recherche. Et je me suis rendu compte que je me sentais pas à ma place en recherche là-dessus et c'était pas forcément ce que j'avais envie de faire. Du coup, ça a germé pendant longtemps, mais j'en ai tiré un podcast sur lequel j'ai travaillé pendant 2 ans et où la démarche, c'était de politiser l'intime et du coup, c'était la première fois que vraiment je m'engageais, en tant que mec blanc, cis-hétéro sur des questions féministes. En défendant l'idée qu'en fait le premier des rôles qu'on avoir, c'est celui de l'écoute et donc du coup j'ai imaginé un podcast dans lequel chaque épisode est une histoire intime racontée par une personne. Y compris des histoires dans lesquelles parfois je suis impliqué au sujet. Après j'ai été rattrapé aussi un peu par des sujets trauma et du coup ma vie c'est un peu arrêtée à ce moment-là. Mais du coup, je me suis consacré à tout ça, donc ouais, le côté militant de ouf. Après, j'ai jamais voulu rentrer dans la case alliés (*du féminisme*). C'est pas du tout à moi de le dire et je trouve ça extrêmement dangereux aussi de

se convaincre qu'en fait on l'est. Tu vois aussi le milieu social effectivement se mobiliser sur la contraception masculine ?

-C'est la classe moyenne grosso modo, c'est ça.

-Donc du coup, moi je me sens, ça fait pas office de vérité, mais je le sens dans l'environnement social que je fréquente et où je trouve des mecs qui ont une contraception. Et je viens d'un milieu social où la question n'existe pas. L'hypothèse que je me fais, elle est peut-être fausse, c'est que tu vois le côté urbain et rural, fais une grosse diff. Moi je viens d'un milieu rural et c'est un truc qui n'existe pas, dont on entend pas parler, alors après peut-être que les choses sont train de changer et que ça m'échappe.

Enfin moi, ça c'est ça, c'est assez structurant ce parcours. Je suis allé à la ville et du coup je vois un peu l'environnement social dans lequel j'ai grandi et là où j'ai atterri. À ce stade, il y a ces questions-là n'existent pas. J'ai même pas pu jusqu'à présent dire à mes parents ou à mon frère que j'étais contracepté parce que je suis assez convaincu que ça générerait des tensions. Parce que là tu viens toucher au viril. Moi en fait ça me pose aucun problème, c'est juste j'ai pas envie de me confronter à ça parce que ça fait des années que je suis... Enfin, j'ai été emmerdé pendant des années par ma famille sur ça. Donc ouais c'est vraiment tu vois, le côté ruralité profonde, c'est un peu méprisant dit comme ça.

Mais même pas tu vois genre formuler contre les gens qui y vivent parce qu'à mon sens, c'est presque l'inverse. C'est plutôt de te dire « quelles sont les variables sociales qui font que ces gens n'ont pas accès à ça ». C'est pas qu'une question de site Internet, tout ça en fait. Socialement, ils sont très éloignés de plein de questions et, moi j'ai le privilège d'avoir pu voyager socialement et d'arriver dans des endroits. Là, Ben j'ai pu me les poser. C'est bien plus qu'un accès internet, c'est l'environnement social, je pense.

-Est-ce que t'en avais parlé aux gens de la génération de tes parents ou de tes grands-parents ?

-Non. J'ai plus de grands-parents avec qui je suis en contact. Et je suis assez peu de liens avec ma famille.

-Et même en dehors de ta famille, est ce qu'il y a des gens qui correspondent à la génération de tes parents ou tes grands-parents à qui tu en as parlé ?

- J'ai pas de mal, alors franchement j'aurais aucun mal à en parler. Presque même, ça m'intéresserait en fait de pouvoir en parler. Je sais que par exemple, ma copine, elle a, je crois,

évoqué un jour dans une conversation avec sa mère et ça a fait l'objet un peu, d'une discussion à un moment donné.

Parce que en termes de génération, c'est vrai que là on est sur un truc qui peut heurter les femmes de générations précédentes. Et je crois que avoir cette conversation avec ma mère, j'aimerais bien, ça m'intéresse toujours, mais bon les circonstances font que dans l'immédiat, c'est pas forcément favorable.

-T'as eu des retours négatifs ou pas ?

-Tu veux dire sur le regard porté sur moi ? Rapport à l'anneau ?

-Oui

-Non, non, j'ai plutôt un sentiment, un sentiment partagé, la honte de se dire « mais enfin c'est c'est ça les contraintes et c'est ça l'inconfort de porter un anneau et genre ça fait des années que on pourrait faire ça et que ça permettrait à nos copines de pas s'envoyer des hormones ou de pas mettre des corps étrangers enfin ». Et du coup, ça je sais que c'est un truc qu'on a un peu partagé. Puis après encore plus révoltés quand tu vois les difficultés qu'affronte une personne qui cherche à proposer ce moyen de contraception, à le faire homologué, enfin j'ai pas le bon terme mais... là tu comprends toutes les forces qui résistent à ces initiatives là. Et du coup c'était ça qui était très chouette aussi dans la réunion là, au festival cet été, c'est qu'en fait, c'était un peu ça quoi, on se disait, mais ça va, c'est tranquille et en vrai, c'est pas normal que ce soit aussi compliqué de s'en procurer et surtout si il faut vraiment répandre ce retour d'expérience quoi que genre c'est gérable. Donc ouais, non, franchement, pas de réaction négative. Les seules ? C'est un mec qui disait que du coup il s'est rendu compte qu'il avait une contre indication, qui d'ailleurs est venu me titiller parce qu'en fait il disait que une des contre indications de l'anneau, c'est qu'il y a un passif de cancer des testicules.

Et moi j'ai un grand-père, qui a eu ça. J'espère que je suis pas concerné parce que enfin...

Mais voilà, tu vois, c'est à peu près tout, dans l'environnement social que je fréquente quotidiennement, ça génère pas de réactions négatives quoi.

-OK et tu me disais que c'était pas assez répandue la CM, c'est à cause de quoi à ton avis ?

-Ah bah là...le patriarcat, au sens vraiment de la structure de pouvoir qui a une échelle qui nous dépasse individuellement, résiste déjà aux initiatives comme celle du mec qui a fait l'anneau et avant lui d'autres, avec les sous-vêtements contraceptifs. Toute cette structure là, qui en fait n'a

pas intérêt à ce que les choses changent pour des raisons économiques, mais pas seulement. Enfin, pour des raisons de privilèges du masculin. Donc ouais, je pense que déjà ça c'est énorme et puis après effectivement enfin les contraintes économiques parce que faut avoir des moyens pour les certifications, parce que aussi ça prend du temps. Enfin, ça a commencé récemment parce que, et pas si récemment que ça. Et puis avant ça, il y avait déjà des initiatives et en fait si ça a pas débouché plus vite, c'est parce que ça résiste et on s'attaque à un truc très grand. Puis après tu reviens à une échelle plus individuelle et tu te dis « pourquoi ça avance pas plus vite ? ». Bah parce que dans l'éducation genrée, c'est un truc qui fait pas l'objet d'une réflexion, c'est beaucoup de mecs, mais c'est beaucoup de femmes aussi. Le meilleur exemple c'est moi-même, moi qui ai fait des études de genre, me poser des questions, dans mes couples successifs pour essayer d'être plus juste, d'être plus à l'écoute et en fait comme les autres, c'est un truc qui est arrivé super tard. (*la CM*) Alors oui si tu compares avec plein de gens, il y a plein de mecs qui en fait ne le porteront jamais. Tu te dis « bah c'est pas mal mais en fait 28 ans, c'est pas jeune dans une sexualité ». Donc tu vois, je me dis : « si même des gens comme nous qui sommes dans un environnement où il y a matière à se questionner, il a des solutions..., bien sûr qu'il y a pleins de mecs qui sont pas de bonne foi sur tout ça », tu vois clairement, qui sont pas assez soucieux de ça, mais la société ne les aide pas, ça les déresponsabilise pas. Parce que là, au contraire, moi je suis en train de dire à mes potes, « allez y en fait enfin. Testez au moins et puis si ça se trouve, vous allez être super étonnés. Vous rendre compte, c'est facile. C'est pas inconfortable en fait ».

Et c'est pas cher, tu rapportes ça, tu compares à la contraception pour les femmes. Et du coup en fait bah voilà, au moins c'est un peu là l'enjeu quoi. Je pense que c'est pour ça que moi j'ai un peu aussi envie de m'investir dans le collectif lyonnais, c'est que je me dis « On est au début, on a des premiers groupes qui essaient de se coordonner et tout ça ». Et tu vois qu'ils sont en galère, ils n'ont pas le moyen même humainement du coup. C'est trop important de pousser le truc, parce que sans faire un un pas de géant, il faut participer à ce mouvement.

-Comment ton entourage te perçoit depuis que t'as la CM ?

-Je pense que ça, forcément, ça a une influence, ça rejoint un peu ce que je te disais tout à l'heure. Moi à la fois, j'ai envie de militer, j'ai envie d'utiliser mes propres engagements. C'est pas toujours facile ou de se demander si en fait, ça va pas être pris comme un truc super cool. Et de la même manière que moi, je le fais pour... genre mes amis contraceptés, ça fait plus longtemps que moi qu'ils le sont et du coup genre peut-être que des fois je leur renvoie cette image de mecs cool, je sais pas comment ils sont par rapport à ça mais. Oui, je pense que ça

joue. On était sur l'image donc oui je pense. Je pense que ça joue sur quelque chose aussi sur le rapport que les gens ont à toi et les questions qu'ils vont te poser et les choses qu'ils vont te confier.

Après avoir fait des études de genre, en faisant mon podcast et tout, j'ai eu des copines qui du coup viennent me parler, me confier leurs questions dans leur couple ou dans leurs relations sexuelles et tout. Parce que oui, j'imagine en tant que femme, quand tu vois ça, tu te dis « OK ça, c'est des gens qui ont quand même, peut-être certaines cases pour comprendre des situations. Là récemment, j'ai eu une copine qui m'a dit en parlant de son mec « oui envoie lui le prochain évènement sur la CM »

-La même question que je vais te poser pour les gens en dehors de ton entourage ?

-Non, j'ai pas trop été confronté à ça. Non, franchement j'ai pas trop eu de personnel soignant. A part le psy mais ça interfère pas trop.

J'ai dû aller plusieurs fois chez l'ostéo récemment. Y a eu une situation, un jour où du coup j'avais mon anneau et du coup la position était un peu inconfortable. Mais, j'en ai pas parlé et je pense. J'en ai pas parlé parce que justement... je sais pas... pas de jugement mais je me rends compte que c'est le jugement positif, qui des fois me bloque.

Et à la fois j'aimerais trop tomber sur des médecins, un peu réacs, à qui je peux un peu faire la contraception. Parce que je sais que c'est la majorité et que là aussi il y a un enjeu politique de ouf, à former les médecins à ces questions qui sont pas du tout articulées dans l'immédiat. Voilà, c'est pas encore arrivé.

-Je sais pas si tu veux rajouter autre chose ?

- Je trouve que comme toujours, enfin moi, c'est ce que j'ai appris en sociologie, genre d'une question très spécifique, il a matière à monter en généralité Et à mon sens en fait ouais, parler de contraception, c'est vraiment envisager toutes les questions qui ont trait aux couples, à l'hétérosexualité. Enfin du coup, cette approche croisée, moi elle me parle.

10. Entretien N°10, 27/09/2023, Paul, injections hormonales

-Je te laisse juste te présenter donc ton nom, ton âge, ta nationalité déjà.

-Donc j'ai 30 ans, je suis français des 2 parents, voilà.

-Ça marche ton niveau d'étude ?

-Le bac professionnel.

-D'accord, et du coup ? Tu travailles dans quoi actuellement ?

-Alors actuellement je suis au chômage, j'ai passé beaucoup de formations, je travaille depuis très peu dans le montage de scène, une structure donc événementielle et là je passe une formation effets spéciaux de scène.

-Du coup le dernier diplôme obtenu c'était quoi ?

-Le bac pro, après j'ai faits des formations, des certifications.

-Et du coup tu m'as dit que t'étais en couple.

-Oui, depuis 4 ans

-Est ce que tu vis avec cette personne ou pas ?

-Oui

-D'accord, ça marche. Est-ce que vous avez des engagements du type PACS, mariage, fiançailles ? Et est-ce que vous avez des enfants ?

-Non plus.

- Pourquoi tu as choisi cette contraception et vraiment m'expliquer aussi le fonctionnement parce que je connais très peu vu que j'ai eu 0 témoignage ?

-Donc le début de cette étape, faut savoir, je tiens à préciser, parce que ça, c'est aussi des questions importantes, j'ai pas choisi d'être contractée pour ma copine. Ma copine n'a pas d'intolérance aux hormones ou à d'autres choses. C'est à peu près la même intolérance que la majorité des femmes quoi, c'est chiant. Donc moi je l'ai vraiment fait pour moi. Je l'ai vraiment fait pour moi parce que je voulais une maîtrise sur ma fertilité tout simplement. Je voulais décider pour moi même, parce que on a eu une période où on a essayé la contraception dite naturelle, où on essaie de suivre un peu les cycles, et cetera, ça m'a un peu agacé, qu'il y a des

applications pour poursuivre ces menstruations, , pour savoir où les femmes se situent dans leur cycle, mais il y en a pas seule, par exemple, qui a eu l'idée d'envoyer un message aux partenaires par exemple, et une manière de partager l'application que finalement le partenaire puisse être au parfum de où se trouve sa partenaire dans son cycle et du coup de soit anticiper les précautions, ce genre de chose. Puis, comme beaucoup de gars en fait, je pense que la première question, c'est pourquoi on est quasiment hors-jeu pour ce qui est de la contraception. Alors que c'est quelque chose qui fait socle dans un couple. Moi, ma démarche, ça a été le planning familial. Et pour ça, j'ai eu beaucoup de chance parce que c'est vraiment le choix que je recommanderais au stade où on en est. De mon point de vue hein. Après c'est des témoignages que j'ai eu aussi, les urologues n'y connaissent rien en termes déjà de contraception au sens large, mais là, ouais non, j'ai eu des retours où les mecs ils vont dissuader en plus hein, parce que comme ils y connaissent rien, ils vont trouver ça dangereux. Donc voilà, moi j'ai eu la chance d'aller assez directement au planning familial. Où je suis suivi par une gynécologue. Donc le docteur Gagneux, qui est à Villeurbanne et en fait bah déjà c'est une femme super. On a vu ensemble aussi au tout début, c'est quelque chose qu'il faut anticiper, les rendez-vous au planning familiale, c'est comme beaucoup beaucoup de choses, c'est 3 mois à l'avance quoi, c'est faire très attention. Première question, enfin, les questions autour des moyens, en fait, qui existent, des grandes familles de contraception, ça reste quand même la contraception thermique et la contraception hormonale et la vasectomie bien sûr. Et, c'est vrai qu'on avait beaucoup parlé contraception thermique, moi à la base, je m'étais dit : « Bon bah je vais me renseigner pour ça ». Je savais déjà que la contraception hormonale, je m'étais déjà renseigné sur la question. Et quand on en a reparlé. Je me suis dit : « Bon, moi je fais des dons de sang, donc les aiguilles c'est pas trop un problème, sur le papier en tout cas ». Il y a aussi un constat, ce qui est important de comprendre c'est que moi dans ma situation, j'ai la formation de cordiste, on travaille en hauteur. Ça, plus d'autres boulots assez physiques. Donc, pour ce qui est de la contraception thermique et pour ce qui est de l'anneau, du slip toulousain tout ça, particulièrement je me suis bien renseigné sur la question. Je sais que c'est très bien quand on est sportif, qu'on fait de l'escalade, ça pose pas de problème. Mais il faut bien comprendre que il y a une énorme différence entre faire de l'escalade et cordiste. Pour être plus précis et je vois 3 points principaux qui sont très importants, c'est à dire que l'escalade, on va utiliser un baudrier beaucoup plus fin. En cordiste, on va utiliser un baudrier de ce qu'on appelle de spéléo, qui est qui fait vraiment des bandes très larges. On va être dans des vêtements de travail, pas en short tranquille, donc il y a une contrainte importante et en plus et dernier point, l'énorme différence entre l'escalade et le cordiste, c'est que l'escalade, en fait, on s'assoit dans le baudrier, juste le

temps de descendre de là. Et en fait cordiste, en fait, ça consiste à d'abord s'asseoir dans le baudrier et il restait 2 hd'affilée, ça peut être toute la journée, voilà. Des points importants de différence, et donc après en discuter, je trouve ça dangereux parce que on peut se faire une fracture des testicules. Donc effectivement elle était plutôt d'accord avec moi que c'était... voilà les moyens de contraception thermique parce que après il y a les systèmes chauffants à pile, voilà, je sais qu'il y a ce genre de choses là, il y a aussi l'idée que si l'anneau en fait on le porte, on peut arriver à le porter la nuit, ce qui est pas le cas de tout le monde. Mais si ça fonctionne la nuit, on peut l'enlever pour travailler la journée. Donc il y a encore ces possibilités là dans mon cas, mais pour l'instant c'est plus intéressant la contraception hormonale. Pour revenir dessus parce que sinon je vais faire trop de digression. Les choses à savoir, c'est que elle est pas efficace sur 1 homme sur 4.

Potentiellement, si j'ai bien compris, ça veut dire que en fait chez certains hommes le surcroît de testostérone n'influence pas la fabrication de spermatozoïdes. Je sais pas exactement pourquoi. Voilà. c'est un premier point, donc on peut tomber sur un cas où, ça peut ne pas marcher, ça c'est important à noter. Ensuite ce qu'il faut bien comprendre c'est que oui c'est des injections intramusculaires et que l'intramusculaire, ça fait mal, c'est douloureux, c'est une aiguille qui est grande.

Alors après j'ai découvert aussi qu'à ce niveau-là, même à ce niveau-là en fait y a des choses qui s'améliorent assez rapidement. Je vais donner la suite de mon parcours, comme ça ce sera plus parlant. Donc on ressort en fait de cette décision avec une ordonnance donc pour des injections donc que je vais chercher en pharmacie, on m'en donne 4 donc pour faire un mois, une fois par semaine donc il s'agit de faire une injection de 0,8 milligramme par semaine.

À titre indicatif, une personne, en moyenne, une personne qui serait dans une phase de changement de sexe, ou plutôt je le dis mal, c'est pas très inclusif la façon dont je le dis, je sais que de manière plus respectueuse, de personne qui serait dans une situation d'adaptation physique, en gros elle prend en général 0,3 mg toutes les 2 semaines et demi - 3 semaines.

-D'accord, OK.

-Et donc il faut avoir conscience que les doses, c'est un protocole qui date des années 80 voire même des années 50, qui a été testé sur 1500 hommes. Ça reste un protocole expérimental, ça reste l'OMS. Mais c'est toujours expérimental dans la mesure où il est limité à 18 mois dans le temps, il a été expérimenté pendant 18 mois sur 1500 hommes. Pas plus long. Et les essais qui ont été faits à l'époque pour garantir une contraception ont certainement été fait avec une dose

à 0,8 mg hebdomadaire et en fait ils ont pas essayé de voir jusqu'à quel niveau en fait on pouvait descendre. Le fait est que le protocole c'est ça, parce que moi très rapidement j'ai demandé pour essayer de diminuer les doses pour voir si ça marche encore. Donc la gynéco était pas partante parce que voilà, elle accepte de se lancer dans ce protocole à la condition qu'on suive le protocole. Voilà.

Donc on a cette ordonnance, il va falloir les premières fois trouver un infirmier. Je décide de prendre un rendez-vous pour le samedi. Chose importante, c'est le jour de la semaine qu'on se détermine pour suivre le traitement, il faut qu'on s'y fixe puisque c'est comme la pilule hein, c'est faut suivre, essayer de suivre le même rythme. Donc voilà, je décide le samedi parce que à cette époque là j'étais pas mal en déplacement et que voilà, c'était plus facile de trouver et puis de pas en parler aux collègues.. Donc la première injection que je vais la faire. J'y vais un lendemain de soirée, donc j'étais pas super frais et donc je lui explique un peu mon bail. L'infirmier, il s'en fout. Mais je regarde ce qu'il fait parce que en fait, dans ma tête, il est évident que si c'est dans un contexte de contraception. Il est hors de question que tous les samedis, j'ai besoin de trouver une infirmière ou quoi et mon objectif, c'est de faire mon injection. Donc, donc je regarde ce qu'il fait, il m'injecte et je manque de tourner de l'œil 2 secondes après.

Alors c'est pas la douleur, c'est en fait c'est chez moi, c'est psychologique en fait. C'est peut-être la taille de l'aiguille, donc je ressors de là en me disant « OK, c'est mal barré ». Et puis effectivement, la douleur, c'est du niveau... parce qu'il faut savoir que aurait très bien pu me le faire dans la fesse ou dans les hanches. Ce qui est mieux, ce qui moins douloureux sauf que mon objectif, c'est que je le fasse moi même. Donc moi je veux savoir où est ce qu'il le fait dans la cuisse, parce que je veux pas m'amuser à aller me piquer dans les fesses. Donc la cuisse, c'est douloureux comme un coin de table, comme un hématome. On s'est pris un coin de table basse dans la cuisse avec de l'élan. C'est 48 h mais c'est pas insurmontable, pour moi en tout cas c'est pas insurmontable, c'est juste gênant. Et la semaine d'après du coup rebelotte là pour le coup je vais voir une infirmière parce que voilà elle est dispo elle est proche, je lui explique mon bail et là elle est plus intéressée. Et très rapidement elle me dit « Ah oui d'accord, mais vous voulez le faire vous-même » et donc elle me donne plein de conseils, me montre comment préparer la seringue. Elle m'explique que entre ce que avait prévu la Gynéco en termes de matériel et sur les aiguilles en particulier, elle me conseille plus des aiguilles 25 ou 23G en fait qui correspondent en terme de la longueur à ce qui est nécessaire pour avoir une injection dans le muscle en fait.

Ce qui moi m'arrange parce que, du coup, je n'ai pas à me préoccuper de quelle profondeur. Donc j'ai une aiguille pour prélever en fait dans le flacon, je change d'aiguille, je vais mettre la 25G parce que c'est un corps gras, les hormones sont contenues dans un corps gras. C'est déjà difficile en fait de le faire descendre dans la fiole parce que voilà, il faut le chauffer, faut le manipuler un peu quand on l'ouvre, après il nous faut une aiguille plus grosse pour pouvoir prélever sans que ça prenne 2 ans. Ensuite bah changement d'aiguille et là je me prends pas la tête, j'enfoncé à fond et j'injecte après avoir fait un retour veineux bien sûr pour s'assurer qu'on est pas dans une veine, voilà. Et là je le fais et il a aucun vertige, rien. Moi je n'ai aucun problème à le faire moi-même. En fait, ça me pose plus du tout aucun problème psychologique parce que je maîtrise ce qui se passe. J'ai pas de vertige et je me dis « fantastique, ça c'est déjà pas mal ». Je m'aperçois qu'en fait la douleur passe plus vite si je marche, si je fais circuler en fait le produit dans le muscle. Et rapidement après, je m'aperçois qu'au fur à mesure des injections, j'ai de moins en moins mal. Ça en alternant 2 cuisses également, je m'aperçois que les injections elles sont de moins en moins douloureuses, voire aujourd'hui une injection que je considère, qui me fait mal, elle me fait mal un petit peu, encore une fois, comme si j'avais tapé un truc donc j'y pense 2-3 fois dans la journée et ça c'est une injection sur 6. Le reste, je le sens plus.

Donc, même au niveau de ce qui est de la douleur d'une injection intramusculaire, alors je mets des guillemets quand même là-dessus dans la mesure où d'après la gynéco, voilà, elle me dit quand même « vous, c'est incroyable comme vous tolérez bien l'injection », c'est peut-être pas le cas de tout le monde.

Alors les effets secondaires ? Il y a une prise de poids et je vais être plus précis, de muscle. C'est pas pour rien que effectivement les mecs qui font du culturisme, ils vont en trouver sur internet, et c'est qu'effectivement... je suis déjà un peu large d'épaule et je fais des boulots physiques. Donc j'étais déjà un peu carré, mais j'ai pris du volume en l'espace de 6 mois, ça s'est vu physiquement. Donc, parce que il y a une augmentation normalement de la créatinine aussi, voilà. Tant que j'y pense, tous les 3 mois c'est un spermogramme pour vérifier que la contraception est toujours efficace. Un bilan hépatique. On vérifie si ça a pas d'atteinte sur le foie, les reins et effectivement, la créatine et autre chose en un seul prélèvement sanguin en laboratoire, j'ai la réponse dans la journée, c'est transmis à la gynéco. Mais voilà, tous les 3 mois je vérifie que ça n'a pas d'impact à ce niveau-là. Ça fait parti du protocole, c'est à la fois un peu lourd et en même temps, on se fait du souci pour moi. Alors que bah il y a plein d'autres personnes, qui prennent des hormones et à qui on ne pose pas la question même. On prescrit

des hormones à des gamines à 14 ans et qui sont surdosées, on vérifie rien et puis voilà, c'est pas grave. Tous les mois, on s'inquiète, mais c'était très drôle et les réactions même de la gynéco à dire « je sais pas pourquoi je m'inquiète pour vous alors que je prescris ça à plein de personnes ». Savoir que comme beaucoup de traitements, la cigarette c'est pas bien. C'est au-dessus de 5 cigarettes par jour, c'est pas de protocole. Donc elle sait que je fume et voilà donc si je veux un jour ... parce que je peux reprendre ce traitement, ça s'est déjà fait de faire 18 mois puis de faire une coupure de 6 mois, un an et de recommencer le traitement. Elle serait plutôt pour mais du coup elle en profite pour me faire arrêter de fumer.

Ensuite, effets secondaires, acné, oui, il y a des sites hein, qui répertorient sur l'expérimentation à l'origine, ceux qui ont été sortis du protocole. Combien d'hommes sont sortis du protocole ? Pourquoi ils ont arrêté ? Et il y a effectivement acné, dépressions, c'est listé sur les sites, voilà les conséquences qu'il y a eu chez certains gars. Alors moi j'ai un petit peu d'acné mais quand j'en parle aux femmes contraceptées autour de moi, c'est du même niveau. J'ai des petits boutons au niveau des épaules, dans le dos. Voilà rien de catastrophique, rien de vraiment gênant.

Donc la prise de poids, un peu d'acné. Pour le reste, il faut savoir que la testostérone a un effet dopant parce que ma gynéco en fait l'explique, ça a un effet EPO like, comme elle le dit, c'est à dire une influence sur le nombre de plaquettes sanguines, une augmentation des plaquettes sanguines dans le sang, donc ça veut dire plus d'oxygène. Donc il y a une forme comme un petit peu de de dopage veineux. Qu'est ce que je peux dire d'autre là dessus ? Sauts d'humeur, oui.

Variation d'humeur, saut d'humeur. Ouais, après bon je pense que j'étais déjà un con avant haha. Donc je saurais pas trop dire. J'aimerais bien pouvoir dire c'est que le traitement mais je pense que voilà ce serait-ce serait mentir. Non il y a des périodes où ouais je vais rester énervé, je vais rester bloqué. C'est quand même occasionnel, tout à fait gérable. Comme je suis en couple, c'est des choses dont on a parlé avant. Il était important pour moi que bon bah si je changeais de comportement, si je devenais problématique, c'était hyper important et on a une très bonne communication dans notre couple donc là-dessus. Voilà à priori il y a pas de de changement fondamental dans mon attitude. Sexuellement parce qu'à un moment donné, faut en parler, ça va être un peu plus mon problème. Parce que c'est pas un down, c'est un up. C'est à dire que ça prend beaucoup plus de place qu'avant. J'avais déjà une libido importante je pense avant mais voilà, c'est quelque chose qui va être un peu pesant.

Voilà donc ça c'est des choses qui peuvent arriver, faut le savoir. Quoi d'autre ? Pour le reste, ça se vit très bien quoi. C'est à dire que comme je l'explique souvent, moi c'est une contraception

qui m'occupe 15 Min de mon temps par semaine et un aller-retour à la pharmacie par mois. Pour un traitement qui est remboursé quasi intégralement, c'est à dire que ce que je dois payer, ça doit être les compresses désinfectant. C'est à peu près tout, donc ça doit me coûter 15 balles par mois, c'est hyper efficace. C'est à dire que avant le protocole, on fait un spermogramme de contrôle avant, pour savoir où on en est en fait. 3 mois après, je fais un spermogramme. Enfin le premier spermogramme, j'étais dans la tranche haute en terme de fertilité, ça marchait très bien. Et 3 mois après 0 mais 0. Au point où dans le descriptif du spermogramme, normalement il y a l'analyse des spermatozoïdes, là il y a pas assez de spermatozoïdes pour les étudier. 0 donc en termes de contraception c'est absolu, c'est parfait. Je suis tranquille d'esprit.

Et voilà donc c'est un des points un peu divergent par rapport aux thermiques, y a l'anneau ou le slip chauffant, y a quand même... Je connais beaucoup, j'ai beaucoup de témoignages, même sur le site contraception où les mecs ils restent toujours à la limite de la contraception donc c'est souvent... ils préfèrent souvent avoir une double contraception pour assurer le coup que là moi je suis sur un truc, ça fait 18 mois que j'ai pas utilisé de préservatif avec ma copine. OK donc l'esprit serein. J'ai fait mes injections en soirée en festival, en concert. J'ai toujours trouvé un moment, un endroit pour le faire. C'est ça demande aussi d'être vigilant, de se balader toujours avec de quoi se désinfecter les mains, faire ça propre, se balader avec une DASRI pour virer les aiguilles contaminées. C'est pas super contraignant, c'est pas voilà. Moi, ça, c'est mon expérience. Sur l'étude où il y a des cas où effectivement il y a dépression, il y a un cas de démence ou folie. Je sais plus exactement.

Je dirais peut-être que chez certaines personnes, ça peut augmenter des trucs sous-jacents de violence ou quoi. C'est pas tellement mon cas, je suis pas inquiet là-dessus mais je prends conscience que j'ai peut être eu énormément de chance sur plein de points avec ça mais malgré tout si, du jour au lendemain, on me propose une pilule, je la prend tout de suite.

Bah ouais, parce que disons que moi, la contraception thermique ça me botte dans la mesure où il y a pas d'hormones. Voilà il y a plein d'aspects positifs au thermique mais forcément je trouve ça un peu contraignant. Le temps en tout cas de s'y habituer, et cetera. J'avais lu d'ailleurs sur des commentaires de la contraception masculine, des mecs qui disent « comparé au thermique c'est trop bien, c'est trop bien ». Et puis les hormones c'est du dopage. Alors moi ça me ferait un peu chier qu'on vienne me dire que parce que je suis un mec, si je peux pas en fait juste avoir une contraception genre les hormones et que finalement ça dérange personne que la moitié de la population prennent des hormones.

C'est pas une contraception idéale dans la mesure où par rapport à la pile féminine au lieu que ce soit une dose régulière tous les jours avec la pilule féminine, là on met un pic qui intervient 48 h après l'injection. C'est pas instantané hein, c'est 48 h après. Mon pic, c'est le lundi. Et après ça redescend tout le long de la semaine et rebelote. Mais il faut bien avoir conscience que par rapport à un homme qui produit normalement de la testostérone, on est en permanence en surdose de testostérone. Donc ça, ça peut avoir des conséquences sur le long terme, c'est pour ça que ça reste un protocole expérimental. On ne sait pas ce que ça peut faire et c'est pour ça que rapidement moi, quand je tenais des retours à ma gynéco, à un moment donné j'ai dit « bah moi si vous êtes partante, moi je suis partant pour continuer, pour avoir une expérience de plus longtemps ». On en a discuté longtemps mais en fait elle a fini par dire non. Mais son souci, en fait, c'est que le seul aspect que on peut pas contrôler comme pour la pilule féminine, c'est le risque d'AVC.

Qui a une combinaison aussi avec la cigarette, avec plein de choses hein. Le risque est accru, mais il y a ce risque là de base et ça c'est quelque chose que on peut pas contrôler. Donc en fait elle finit par me dire : « Je ne sais pas à quel point vous grignotez votre espérance de vie ».

Donc voilà, c'est le point sombre de tout ça, il est là et du coup tant qu'il y a pas plus d'études de recherche sur la question, on reste sur quelque chose qui est expérimental. C'est très intéressant d'expérimenter parce que ça permet une expérience sociale, voilà, on se retrouve à gérer sa contraception, les spermogrammes, c'est pas une partie de plaisir non plus hein, parce que on considère quand on va dans un labo et que il y a une infirmière qui vous dit que, parce que vous êtes un homme, vous pouvez faire ça où vous voulez quand vous voulez. Je trouve ça légèrement insultant et méprisant dans la mesure où on t'enferme, dans une pièce de consultation ignoble, avec un pot et avec impôts et démerdes toi. Faut quand même le subir et on apprend plein de choses par ce parcours là, moi j'en suis très content parce que au moins pendant tout ce temps-là, j'ai pu être serein de de de ma contraception et c'est plus confort et pendant tout ce temps-là ma copine ne prend pas d'hormones. Et puis effectivement, parce que, en termes de conséquences, ça va.

Faut relativiser les choses, moi c'est quand je liste souvent les réactions, des femmes elles disent que c'est pareil pour elle. J'ai bien conscience que c'est quelque chose que la majorité des femmes connaissent et encore une fois moi je c'est assez, je trouve ça assez light en fait je me serais attendu à pire je me serais attendu à plus compliquer plus géant. Après voilà je conçois aussi que ça trie énormément chez les gars parce qu'il faut quand même savoir et pas trop inquiet

de s'enfoncer une aiguille grande comme ça dans la cuisse une fois par semaine et ça c'est je comprends que ça trie hein. Il y a pas énormément de gars que ça inquiète pas, voilà.

-Donc là t'es en pose, tu fais quelle surveillance du coup ?

-En fait, ce qui se faisait pas forcément, c'est un sevrage. Moi je lui ai demandé de discuter avec les gynéco, de dire « Bah moi passer à des doses très importantes de testostérone puis plus rien, sachant que si j'ai bien compris, je suis contraceptée parce que du coup, naturellement, je produis plus de testostérone. Voilà, t'es en surdose, donc ton corps arrête d'en produire et c'est la tienne qui va donner l'information aux enzymes de fabriquer les spermatozoïdes et pas l'artificielle puisque comme t'es en surdose, t'arrêtes d'en produire et cetera. Donc de passer de la synthétique à la naturelle on va dire, violemment, ça me rassure pas forcément, donc je préfère faire un sevrage. Donc là pendant un mois je vais faire une demi-dose toujours toutes les semaines. Et le mois d'après, je vais faire toutes les 2 semaines.

Après, j'ai été un peu à maso, enfin, c'est à dire que je vais considérer, je pense que dans un mois je suis plus contracepté et j'ai encore de la marge. ET je ferais mon spermogramme de contrôle en mars.

En fait, pour savoir où j'en suis-je pense. Je vois pas l'intérêt de refaire une prise de sang. C'est pas ce qui est prévu. Parce qu'en fait, pendant 18 mois j'ai très bien toléré physiquement le traitement. Il y a aucune raison que ça n'aille plus en arrêtant le traitement. On va être juste vérifier que je revienne à la norme, moi dans mon cas ce serait pas si grave que je revienne pas à la norme. C'est important de savoir que c'est une contraception qui est réputée réversible et sans problème quoi.

-Et je reviens peut-être un petit peu au début, comment est-ce que tu as connu tout ça ? Alors avant les injections, comment est-ce que tu as connu la contraception thermique et tout ?

Je me suis renseigné, ça a été les sites. Je pense que j'étais allé sur Thoreme pour l'anneau. J'étais beaucoup enseigné sur l'anneau et en fait il y avait un autre site qui parlait des contraceptions, genre GARCON

Mais c'est souvent listé la méthode hormonale, mais c'est souvent listé comme quelque chose de expérimentable, c'est compliqué. On en parle pas plus que ça mais c'est détaillé le slip toulousain, les méthodes thermiques. Et dernier paragraphe, « Ah oui, il y a aussi un protocole

hormonal, mais celui-là, c'est trop galère ». On en parle pas, bah la preuve en est que c'est pas si galère que ça a l'aire et je pensais.

J'ai encore rencontré personne qui était dans mon cas en dehors d'une personne, mais elle c'était pour pas la contraception, c'était quelque chose... un manque de testostérone. Y a un gars qui m'a parlé de 2 gars dans qui vivent en squat, voilà qui eux sont contraceptés hormonalement a priori ça commence à se voir et je pense que c'est vraiment assez récent. Mais à force de d'en parler, tout ça peut-être...ceux qui sont contraceptés thermique en parlent aussi, et cetera, y en a qui commencent à se bouger. Et effectivement, moi je répète la, je pense, le point important c'est que si on veut parler contraception, ça va être le planning familial, sinon souvent on prend des portes et on n'est pas incité, on n'est pas encouragé, on n'est pas suivi et du coup je comprends que quand on va voir un urologue qui lui dit « Oh vous êtes malade même, vous allez vous faire je sais pas quoi », forcément c'est pas engageant quoi.

-OK, et là ta gynéco, elle connaissait du coup ça ? Ca me paraît incroyable

-Non seulement elle formée à la méthode, au protocole, c'est à dire que c'est pas juste qu'elle l'a vu sur internet hein, c'est que ce protocole, elle a suivi, elle l'a en détaillé, elle sait ce qu'il y a à faire et comment suivre, et cetera. Idem pour les méthodes thermiques. Donc elle est formée, elle a un réseau effectivement de quelques médecins en France qui ont en général une personne pour ce qui est de l'hormonal, le thermique il y en a beaucoup plus mais qui ont une personne qui est sous traitement ou qui a été sous traitement. Donc il y a un retour d'expérience là-dessus quoi.

Donc, avant de commencer, elle a pu me dire « Les aller-retour que j'en ai, c'est qu'apparemment les hommes cis sont bien sous testostérone, que les retours sont positifs. Donc vous avez ces informations-là avant quand même.

-Ok, ça marche, oui, parce que du coup les informations tu les as très peu trouvées sur cette contraception ?

-Ouais voilà, c'est ça se trouve sur Internet. Après souvent voilà, c'est pas forcément bien détaillé.

Justement, derrière, en fait, c'est quelques informations sur les retours du protocole qui sont intéressants quand même parce que du coup t'as un panel de 1500 gars et que il y a des retours sur pourquoi y en a qui ont été sortis du truc, sur ce qui a été efficace.

-OK, ça marche. Et au niveau de la décision, ça fait 18 mois ?

-Non, ça fait 16 mois parce que dans 2 mois j'arrête. Je diminue pendant 2 mois . Mais si je le fais pas, en fait, je pouvais rester contraceptif pour 2 mois encore et arrêter brutalement.

-Ok, ça marche et tu m'as dit que c'était 4 ans que tu étais avec ta copine. C'est ça a été enfin à quel moment tu t'es mis dans ce parcours-là ?

-Voilà l'élément déclencheur, je vais pas forcément en parler, mais il y a eu une grossesse non désirée. Il faut savoir que, en plus de ça que nous, on est complètement encore là-dessus. Moi et ma copine on veut pas d'enfants, pour ma copine c'est à la limite du traumatisme ce fameux moment, ce qui se comprend complètement. On a eu la chance que ça s'est terminé par une fausse couche assez vite parce qu'on a su assez vite en fait. On a fait rapidement un test, quand t'es allé le voir un centre on nous a répondu que c'était trop tôt pour... Du mal à comprendre. Suite à ça en fait, il y a eu évidemment le préservatif. Voilà. Mais une discussion sur le fait que ma partenaire a quand même des règles abondantes, douloureuses, un cas où il y a certaines contraceptions qui sont presque à exclure. Donc il y a eu ces échanges là et puis effectivement, méthode thermique, je crois que c'est ma copine qui m'en a parlé la première. Et moi je suis aller me renseigner et suite à ça, j'ai regardé ce qu'il y avait. Et puis alors, où est ce que j'ai vu ça ? Je pense que c'est pareil, c'est Thoreme tout ça. Ça a été marqué quelque part pour recommandé le planning familial. Et c'est déjà de notoriété que la majorité des urologues connaissent rien. Quoi de la même manière que en France, quand t'as pas eu d'enfant et que t'as pas 50 ans et que tu veux une vasectomie, c'est le parcours du combattant et que on traite comme un taré. Le planning familial, elle m'a fourni une liste de chirurgiens qui sont beaucoup plus ouverts sur la question et qui vont être beaucoup moins tatillons, qui vont pas forcément demander un bilan psychologique pendant 6 mois, et cetera. Pour moi, c'est encore en réflexion, mais c'est vrai l'étape suivante, c'est possible que j'envisage la vasectomie ou en tout cas assez rapidement.

Mais effectivement, c'est des recherches. Et c'est des discussions et c'est le point névralgique pour moi, ça a été de dire : « Je veux pas empoisonner ma copine ». J'ai un point de vue un peu direct dessus, mais en fait je veux avoir le pouvoir, la maîtrise sur moi même. Effectivement, le préservatif c'est plutôt efficace, mais c'est pas non plus confort. Le truc ça a été de dire je veux plus que ça se reproduise et je veux avoir la main là-dessus quoi.

Je veux être impliqué en fait dans cette problématique-là et une forme d'implication, même si ça reste une action de ta partenaire, au final les choses sont pas pensées pour que tu en fasses partie. Ca reste quand même une charge mentale pour la partenaire.

-Du coup, tu peux me décrire un petit peu le fonctionnement de ton couple au niveau du coup des tâches, du partage des tâches ménagères, est-ce qu'il y a un planning qui est défini ?

-Faut savoir que moi avant de sortir avec ma copine, j'ai vécu longtemps tout seul. Ce que j'aime bien dire c'est que j'ai besoin de personne pour faire ma cuisine, mon ménage, ma vaisselle, mes courses. En fait j'apprécie pas forcément que quand il y a des gens qui disent à ma copine « Il est trop bien ton mec, il passe l'aspirateur ». Je le prends relativement mal parce qu'en fait, ça reste dans le registre des blagues sexistes. On se met pas de planning ou quoi en fait. Simplement on essaie de se respecter mutuellement. Quand je remets le déplacement, bah j'ai mes vêtements à laver, j'attends pas que on me demande quoi en fait. Je vais pas juste les mettre dans la machine en fait, je vais demander à ma partenaire si elle a des vêtements sales. Et puis je vais lancer une machine et puis je vais l'étendre. Je vais ranger et de piller ses affaires, mais on n'a pas de truc défini, on est capable d'avoir une communication et de se dire les choses. On n'a pas de lave-vaisselle, donc on va se remercier pour la vaisselle par exemple, les choses qu'on fait, voilà. C'est une manière de dire « OK, la vaisselle c'est relou du coup quand l'un ou l'autre fait la vaisselle, on va dire merci ».

Il y a pas longtemps en fait ma copine s'est cassée la cheville donc j'ai eu une grosse période où je me suis occupé de beaucoup de choses.

Mais sinon en temps normal, on va vouloir faire ensemble, on va aller faire le marché. Ça va dans les 2 sens. Je vais avoir tendance à passer l'aspirateur un peu plus fréquemment, mais par exemple, je dirais que ma copine est plus réactive pour ce qui est la salle de bain par exemple.

Bon, c'est naturellement des choses qui se sont mises en place. Voilà, je sais que ma copine, par exemple est du genre à s'étaler, c'est à dire ouvrir plein de choses, aller poser et puis c'est pas grave, on laisse comme ça. Moi je vais souvent passer derrière parce que, c'est pas maniaque hein, mais c'est juste mettre de l'ordre. Elle va avoir tendance à passer derrière, quand il y a des miettes, la table, ce genre de choses.

Donc, en fait naturellement, on est à 50-50. Sur des petits détails, je vais pas être très pointilleux sur le rangement des placards. C'est quelque chose qu'elle va me faire remarquer, mais que au final, elle va aussi faire de son côté. Voilà, je vais être un peu plus présent sur des travaux, sur des interventions où il y a peut-être moins de maîtrise de sa part. Pour ce qui est par exemple de la cuisine, on n'est pas profane de la cuisine, gros avantage, c'est que voilà, on trouve dans le fait de cuisiner ensemble ce moment convivialité qui motive. Quand je me suis aperçu que

pour elle, c'était important que de refaire le lit, je vois pas d'intérêt, je le fais. Je pense pas que c'est parfait, il y a des choses où ça va crisper c, ça reste compliqué. Tout le monde connaît ça. Le matin elle va se faire des oeufs et laisser la poêle avec les oeufs sécher sans gras et depuis la poêle elle est morte et ça a été un point de crispation pendant un bon moment. Mais on trouve des solutions.

- A combien d'heures t'estimes le temps que tu dédies aux tâches ménagères par journée ou par semaine ?

-C'est pas évident parce que encore une fois là, particulièrement sur la dernière année, je suis beaucoup en déplacement.

Donc ça veut dire que j'ai eu semaines où j'étais pas à la maison. Là en plus je suis en formation, je suis pas à la maison, je reviens mes weekends. Difficile à dire.

Je dirais 3 h peut-être, c'est difficile d'y répondre. 3 h peut-être étalée. Tout dépend si on fait du gros ménage. Pendant un temps aussi, on a eu des chats à la maison. Donc ça voulait dire aller chercher les croquettes quand ma copine avait la cheville pétée, c'est pas elle qui allait porter les sacs de 5 kilos de croquettes et la litière et j'en passe. Donc voilà il y a beaucoup de sorties pour faire des achats ponctuels ... peut-être 3 h par semaine, peut-être plus, peut-être moins.

- Alors dans quelle mesure tu participes à la préparation du repas ?

-J'hésite entre autant moi que ma compagne... Ouais, je partirai là-dessus parce que c'est variable, quand on est ensemble, ça peut être le plus souvent moi mais je dirais que sur 5 fois ou je prends l'initiative, il y a 2 fois ou ça va être elle qui va le faire.

-Pour le nettoyage et le rangement.

- Autant moi que ma compagne.

-Pour les courses.

-Le plus souvent moins.

-OK, la lessive et le repassage.

-Autant moi que ma compagne.

-Ok, les choses techniques, on en a déjà un peu parlé aussi ?

-Ouais, le plus souvent moi.

-OK. Et les tâches administratives?

-Le plus souvent ma compagne

-Ok, en dehors de la contraception, est-ce que tu sens une différence dans le fonctionnement de ton couple par rapport aux autres couples ?

-On est pas un couple exclusif, voilà, ça peut faire une différence quand même. Je pense que c'est le point principal.

-Ok, ça marche. Est-ce que tu parles de la CM ? Avec quelle fréquence ? À qui t'en parle, à qui ?

-Alors j'en parle assez régulièrement dans un cadre... si j'ai des interlocuteurs qui sont ouverts sur la question, ça sous-entend que j'ai quand même un réseau aussi... je suis régulièrement dans une asso qui fait de la prévention. Enfin pas de la prévention mais plutôt de la réduction des risques, donc ça va être les assos qui vont distribuer les capotes en soirée, en concert, et cetera. Donc c'est un milieu hétéroclite, très ouvert dans le respect, et cetera. Donc j'ai cette prise de mon entourage potentiellement et ouvert d'esprit, donc c'est des discussions qui arrivent souvent. Je peux aussi amener ça des fois comme ça aussi. Les seules personnes à qui je vais pas forcément en parler, ça va être dans le cadre professionnel.

À des collègues de boulot parce que j'étais dans des secteurs professionnels compliqués en termes de d'ouverture d'esprit, de respect de la part des... il y a des personnes à qui c'est même pas la peine de converser. Je me fous de leur avis, voilà. Mais là depuis peu, dans l'événementiel, j'ai de plus en plus de personnes dans le cadre du travail, avec qui ça me dérange pas du tout, qui sont bien plus réceptifs, voire qui sont largement renseignés, voire encore je pense certains déjà concernés. Donc c'est quelque chose dont je parle volontiers. Je suis amené souvent à le dire, on parlait parce qu'il y a plein de questions, beaucoup d'étonnement.

-Ca marche, tu as déjà eu des avis négatifs ou pas ?

-En dehors, je te disais par exemple de certains commentaires, autour de la contraception thermique des personnes qui se permettent de juger, je pense.... toutes les contrindications, en dehors de ça j'ai pas eu de retour négatif, j'en ai même parlé. J'ai mis longtemps à en parler mais j'en ai parlé à mes parents. J'ai mis longtemps à en parler... Je voulais trouver le moment aussi opportun. Voilà peut être que je craignais un petit peu le point de vue de mon père. Au final, c'est très bien passé, même pour ma mère qui est quand même infirmière et mon père a pas forcément fait de commentaires sur la question. Voilà, mais que je sais qu'il a cogité. C'est

souvent après réflexion que les plus réflexifs, ça donne lieu à des conversations intéressantes. Généralement, il y a très, très peu de réactions négatives.

-Est-ce que t'en as parlé à la génération au-dessus de tes parents ? Je sais pas si t'as encore des grands-parents, mais en fait cette génération-là ?

-J'avais pas parlé avec ma grand-mère. Je parle pas de de contraception avec ma grand-mère. Parce que c'est vraiment très particulier, c'est un cadre un peu catho, je suis pas très à l'aise avec. J'ose même pas parler d'avortement.

Donc voilà, même si je pense que là-dessus y aurait une discussion intéressante malgré tout. Le reste de ma famille, je les fréquente pas beaucoup. Donc j'ai pas forcément envie de me confier sur ces parties là.

-Et quand t'en parles, tu t'en parles dans quel but ?

-Bah pour informer. En général, c'est un truc en mode : « ça va parler capotes, surtout dans le cadre de l'asso quand on va trier les capotes, préparer le matos et cetera avec les personnes, les bénévoles, qui ne connaissent pas, ça va être « Oh bah tu sais-je m'en sers plus depuis un an quoi ». Et ça répond « Ah ouais d'accord, toi c'est ta copine ». Je lui dit : « bah non, c'est moi » « comment ça c'est toi ? » Et donc après je commence à dire « Bah c'est moi qui prends la pilule ». On commence à parler des hormones et les questions, elles fusent après. Je cherche pas à le crier sur tous les toits, mais c'est quelque chose d'assez récurrent parce que il y a énormément de questions autour quand j'explique la démarche, quoi.

Alors j'ai quand même une petite victoire dans mon entourage de d'amis proches. En particulier j'ai un pote qui avec sa copine, enfin sa copine prend des hormones pareil de l'âge de 15 ans alors. Elle en a 28, sans interruption. De 15 ans à 28 ans et je le faisais remarquer en fait, par ce biais-là, je dis, parce que je m'entends très bien réussi avec sa copine et que je l'entends parler de du fait qu'elle a pas eu ses règles depuis des années et que en fait chute de tension, le moral c'est dans les chaussettes, la libido..., voilà. Tout ça, mais quand j'en parle à mon pote, je lui parle des préservatifs. Je dis « tiens, teste ça ». Et au final ça fait déjà un an qu'ils remettent la capote, qu'elle prend plus la pilule et les 2 sont ravis quoi.

Et donc effectivement, c'est cette conversation qui amène les potes à se poser la question, ils sont pas forcément prêts à faire une démarche thermique, mais par contre ça ramène au sujet. Voilà, c'est pour ça aussi que j'en parle. Je lance le truc et ils font leur propre réflexion.

- Comment ton entourage il te perçoit maintenant que t'as la CM? Est-ce que tu penses qu'il y a quelque chose qui a changé ou pas ?

- Bah voilà, j'ai des potes qui m'ont vu prendre de la masse. Voilà donc. On rigole parce que du coup depuis j'ai beaucoup... j'ai des interactions avec des inconnus qui sont en mode « ouais mais toi tu vas à la salle ? » Je lui dis « Bah non, non non, je vais pas pousser de la fonte ». Du coup, c'est un running gag avec mon pote. Y a pire comme conséquence, mais forcément t'as ce truc là donc il y a cet aspect. Enfin tu vois, il y a eu ce genre de choses, mais il y pas eu de de changement, je dirais du côté négatif et pour les personnes qui connaissent un peu.

-Et est ce que tu l'as dit à d'autres gens que ta gynéco ?

-J'ai pas vu de généraliste depuis donc j'ai pas eu besoin. Mais je l'ai dit à mon ostéo mais effectivement je me suis dit « Bah on sait jamais si l'ostéo considère qu'il peut y avoir une interaction ou quoi vaut mieux ». Donc là pareil, beaucoup de discussions autour, mais pas jugement... C'était un jeune, plutôt intéressé de la question, donc bon. Donc rien n'a changé.

Ah si, je peux plus donner mon sang, y a eu une interaction importante, et je peux plus donner. Ça c'est important à noter, je suis allé loin dans la démarche parce que j'étais un donneur habituel. Je voulais être sûr que c'était une question médicale, quoi. Qu'il y avait une vraie... un vrai truc derrière qui était pas en mode « Ah bah non on se prend pas la tête ». Non à priori, il y a une vraie raison médicale.

Et ça m'empêchera pas de pouvoir redonner mon sang. Après il y a pas de souci mais c'est référencé comme quelque chose qui impacte les plaquettes ou le plasma...Effectivement une raison médicale donc. Et ça, c'est. Aspect important. Pendant toute la durée du traitement, je ne peux plus donner.

-Au tout début de ton entretien, tu m'as dit que tu faisais ça et que il y avait des enjeux un peu militants. Est-ce que tu peux juste développer cette question ?

-C'est intéressant parce que souvent, je parle de ça comme une démarche. Parce que je serai le premier à vouloir que ce soit un truc que je puisse faire à vie, ça ne poserait pas de problème sur le papier.

Mais ça reste un truc expérimental du cou, pour l'instant c'est relayé au statut de démarche, d'expérience. Voilà, et c'est cette démarche qui m'a permis... Bah rapidement après en fait je me suis mis à écouter *Les couilles sur la table* des podcasts féministes. Parce que en fait, je me suis retrouvé dans la situation, qui est propre à moi-même, mais similaire à devoir gérer ça. J'ai

pris conscience que c'était que une partie de la charge mentale . Voilà, je me considère pas comme un gros macho. Je pense que mon entourage pour le confirmer pour autant c'est pas... Cette démarche là, elle m'a permis d'aller aussi chercher d'autres informations, des choses que je réalisais pas. Je dois aussi un peu à ma copine parce que elle s'est engagée dans ce milieu-là. Parce que l'association dont je parlais.... Et du coup, c'est des discussions qu'on a à propos de tous et voilà. Bref, ça m'a amené à me remettre encore plus en question, à m'apercevoir que, à force de travailler sans surprise, à force de.... On peut être très con aussi par moment, on peut continuer à véhiculer des blagues sexistes, et cetera. Donc aujourd'hui, je suis loin d'être au top, mais j'essaye de me poser des questions sur ces sujets là. Et je pense que ça a pu avoir une influence. Effectivement, je pense que cette étape là a été importante parce que comme je disais tout à l'heure, mais c'est de savoir aussi que sur ce point, sur certains points qui organisent cette société patriarcale, les hommes, ils sont perdants, ils sont aussi impactés à certains niveaux par des mécanismes en fait. Des mecs, en fait, qui voient bien qu'il y a un problème mais qui ne savent pas pourquoi. Et , je me retrouve dans la situation...On te regarde en considérant que parce que t'es un mec, en fait tu peux te branler partout et que ça pose pas de problème. Moi je t'ai persuadé, pour le spermogramme, qu'on allait me donner le pot et me demander de revenir demain.

Des questionnements personnels sur la question et une envie d'être un allié à ma petite échelle quoi. Alors encore une fois, je suis pas dans des assos féministes. Voilà, mais je m'aperçois que l'exemple de mon pote qui qui rejetait en bloc l'hypothèse du préservatif ou ce genre de choses... Une forme d'évolution parce que j'en ai parlé, parce que on en a parlé entre gars. À force de démarches comme ça, on fait passer un message.

11. Entretien N°11, 30/09/2023, Gaston, vasectomie

-Du coup, en premier, je vais te demander donc ton âge, ta nationalité, ton niveau d'étude.

-Alors j'ai aujourd'hui 68 ans. Comme cursus professionnel, au tout au début de ma vie professionnelle, j'étais électricien, après j'ai été préparateur physique dans des salles de gymnastique privées, ensuite j'ai passé un monitorat de parapente et puis autre expérience très originale dans ma vie, c'est que quand j'ai commencé à être moniteur, c'était le début de l'activité et il y avait pas grand-chose...il y avait même rien de structuré au niveau culturel, au niveau bouquin. Et j'ai eu l'idée d'écrire un livre de technique sur le parapente en même temps qu'un autre copain d'ailleurs. Et ça, ça m'a permis d'en vivre 13 ans. Parce qu'après, j'ai fait des livres qui se sont succédés, que je tenais à jour régulièrement. Et puis j'ai fini ma vie professionnelle comme artisan parce que, avec le vécu que j'avais avant, à faire des travaux en intérieur et aujourd'hui je suis retraité.

-Du coup là t'es en couple actuellement ?

-Alors oui, je m'attendais pas à cette question là. Je suis en fait pour te citer ma vie affective : J'ai été marié pendant 35 ans, 35 ans avec A**** et il y a 7 ans, j'ai décidé de partir parce que un mal-être parce que plein de choses et tout. J'ai jamais été célibataire en fait, j'ai quitté mes parents pour rejoindre A****. Mais je crois que j'en avais un peu envie dans ma vie alors depuis c cette dernière année, j'ai rencontré des personnes et là je suis avec L*** depuis bientôt 3 ans. On est sur un peu la fin de relation, en très bon terme, mais sur la fin de la relation.

-Du coup actuellement, est-ce que tu vis avec elle ou pas ?

-Non, on n'a jamais vécu ensemble. En fait, ces 3 ans là... elle a des 2 jeunes enfants donc il y avait un principe de garde alternée et ses enfants m'aiment bien mais c'était pas la semaine que je passais avec elle. On se voyait une semaine sur 2, voilà.

- Alors est-ce que du coup ça te dérange si pour les questions par rapport à tout ce qui est répartition des tâches ménagères, des choses comme ça on se base plutôt sur du coup ton mariage ?

-D'accord ! Tu m'aurais demandé ça il y a 30 ans, j'aurais été timide aujourd'hui, ma vie est derrière, il y a pas de tabou alors au niveau répartition ménagère, je pense être dans la moyenne sympathique, c'est à dire tout ce qui était courses, vaisselles et tout ça c'était du 50-50 avec partage. Et puis j'ai toujours eu plaisir à faire les courses et tout. Pour ce qui est de vraiment

entretenir, de passer l'aspirateur avant que ça soit sale et tout... là c'est vrai qu'il fallait me tirer un peu l'oreille. Pour l'éducation de l'enfant, j'ai pas donné beaucoup, on a eu un enfant et j'en avais peur et j'allais beaucoup travailler.

-D'accord. T'as choisi quoi comme contraction masculine ? C'est la vasectomie, c'est ça ?

-Oui, oui. Bon d'abord, quand on s'est rencontré avec A****, on s'est rencontré dans le plein air en alpinisme. Moi très personnellement, je ne voulais pas d'enfant, ça me faisait pas peur de vivre une vie sans enfant. A**** en voulait 3. Alors quand on est jeune couple avec beaucoup d'amour et pour plein de passion, on se dit « bah on verra bien plus tard ». C'est un peu tôt et on s'était donné... comme ça, comme peuvent faire beaucoup de couples, on s'était donné 5 ans. Et puis un jour, il y a un couple de copains avec qui on se voyait beaucoup pour faire du plein air. Ils ont décidé d'avoir un enfant et A**** m'a dit « Bah tiens, ça serait rigolo, on pourrait le faire en même temps qu'eux ». Ca faisait déjà 5 ans. J'ai pas vu les 5 années passées parce que c'est vrai que ma vie me plaisait. Avec A**** c'est tout. Comme on n'a pas voulu se perdre, on a eu un enfant. C'est vrai que moi je l'ai eu un petit peu à contrecœur, avec beaucoup de craintes pour la liberté, pour « est-ce qu'il va être normal ? Est-ce qu'il va être sportif ? », voilà avec toutes les angoisses d'un père pas convaincu. Nicolas est né. Il a le cerveau de sa maman, donc là-dessus on a eu beaucoup de chance, parce que il était dans les premiers de la classe, il était HP. Enfin bon voilà.

Il a 30 ans aujourd'hui et tout va bien, mais moi j'ai toujours eu peur. Tu vois la contraception ? A**** a pris la pilule un certain temps mais sa grand-mère est morte d'un cancer du sein. Sa tante est morte d'un cancer du sein. Sa maman est morte d'un cancer du sein, donc elles sont 3 filles donc il y avait beaucoup de phobies pour tout ça, tu vois et ce qui fait que A**** eu un cancer du col de l'utérus je crois. Il y a une colonisation. Pour soigner. Donc elle a quand même eu quelque chose qui n'a pas complètement disparu aujourd'hui, elle a mon âge, il y a jamais eu de récurrence. Mais tu vois, il y avait beaucoup de craintes donc on arrêtait la pilule. Alors après, qu'est-ce qu'on fait ? Bah dans un couple établi, tu dois bien le savoir, le préservatif ça marche mais bon c'est pas poétique ça et cetera. Donc on l'utilisait quand même, mais moi avec beaucoup de craintes, ce qui fait que ça touchait un peu notre vie affective, sexuelle.

Parce quand t'as peur, tu repousses. Et on a eu vent... je t'avouerai que je sais pas comment a commencé le déclenchement. On a eu vent de la vasectomie. A**** est médecin donc tu vois, on avait quand même pas mal de... Et puis quand j'ai entendu parler de la Vasectomie, on a eu un enfant, vu le temps que j'avais mis à me décider, on l'a fait d'un commun accord. Moi ce qui

me plaisait, c'est ce côté irréversible. Et puis que A*** n'avait plus besoin d'aucune chimie et que ça nous donnait une liberté totale.

Du coup, c'est quelque chose qu'elle a de suite bien accepté. On est allé voir à l'époque les chirurgiens qui faisaient ça, demandaient souvent le couple. Je te le dis comme j'ai mis tellement de temps à me décider que N***** a grandi et tout. Agnès a eu une maternité agréable et une vie de jeune maman telle qu'elle l'imaginait. Donc voilà, ça a contenté tout le monde et il y a pas eu de problème après à décider ça à 2.

-D'accord, et pourquoi t'as mis autant de temps ?

Comme je te l'ai dit, d'abord l'histoire des 5 ans, c'était qu'on était encore jeune et puis qu'on a découvert le parapente, l'alpinisme. Donc on s'est dit, on profite de tout ça. Mais comme je te l'ai dit tout à l'heure, moi dans ma tête, j'étais pas prêt. Ma maman était nourrice. Je sais pas si c'est ce qui a joué, mais j'ai toujours vu des gamins dans les pattes. On pouvait pas faire bruit l'après-midi parce que les petits faisaient la sieste. Alors ça c'est mon idée à moi. Mais je pense que ça m'a pas aidé.

Et puis ma vie de sportif fait que ça a été un grand amour, avec A****. Voilà, ça me tenait vraiment, qu'on vive ça tous les 2. Et puis on aurait eu des neveux pour partager et tout. Voilà donc. Moi, un enfant, je l'ai eu avec beaucoup de craintes et ça s'est arrêté là.

-Et du coup, à partir du moment où tu as entendu parler de la vasectomie jusqu'à que tu prennes la décision de faire la vasectomie, de vraiment aller à l'opération, il s'est passé combien de temps ?

-8 jours. Oui, oui, oui, parce que pour moi, c'était d'un seul coup à partir du moment où A*** savait que ça existait. On n'est pas très éveillé en France pour ça et moi je l'ai fait il y a 25 ans maintenant, donc c'était pas courant. Elle avait des copains et copines médecins et tout, elle avait dû en parler, de contraception et moi le jour où j'ai su ça et malgré ce qu'on m'a dit à l'époque, on m'avait dit 1,5% des vasectomisés peuvent avoir une impuissance sexuelle psychologique. Mais je suis un joueur dans la vie, j'ai beaucoup de chance, 1,5 ça va. Et pour moi, c'était génial. J'ai fait confiance au chirurgien qui nous a expliqué, qui nous a dit que contre-indications, pratiquement aucune, des effets indésirables, pratiquement aucun, à part le 1,5%, mais pour moi, ça a été une grande liberté, il y avait pas de délai légal en fait à cette époque-là.

Je pense qu'on était vraiment dans la tranche d'âge qui était facile hein. J'ai dû le faire à 37-38 ans, on était marié, on avait un enfant. Le chirurgien qui m'a opéré connaissait ma femme, tu vois, il y avait un milieu de confiance... c'était pas le gamin de 18 ans qui croit qu'avec ça il va être libre. Et voilà, il y avait beaucoup de maturité de partout.

-OK, et du coup, comment ça s'est passé le au niveau du suivi médical ? La rencontre avec le médecin, tout ça.

-Alors là je vais être cru, mais c'est pas moi. Comme on se connaissait un petit peu par le parapente et puis je suis venu avec A***, alors ça avait un petit côté amical quoi. On avait voler ensemble. Et ça aurait pu être un grand parapentiste. D'ailleurs, je me rappelle d'une phrase, parce que je te le dirai un peu plus tard je suis un peu l'ambassadeur de la vasectomie, j'en ai 5 à mon actif, ça m'amuse. Cette fameuse phrase qu'il nous avait dit, parce que ça travaille un peu la tête quand même, au début on prend la rigolade et puis ça touche un peu le cerveau. Elle avait dit « Écoutez, on va gagner un peu de temps, on se connaît tous les 3. Alors pour Gaston, sur la vasectomie, au niveau du sperm, il y en aura autant qu'avant. Il aura le même goût, la même couleur. Voilà, on est d'accord, c'est dit . »

Pour rire, mais ça n'empêche que j'ai vu mes copains quand on en parle, c'est quand même ce qui trotte dans la tête, c'est à dire « est-ce que ça change quoi, ça change comment ? Ça fait quoi ? ». Après ça s'est très bien passé, il y a eu cet entretien après l'opération.

Alors donc j'ai été prévenu qu'il fallait que je vienne le matin et en fait, il m'avait dit, ça va prendre 3-4 Min par côté. Il m'a expliqué en fait une petite incision, là on chope le canal. Il semblerait qu'avant on coupait et qu'il y aurait eu une re-perméabilisation aux États-Unis ou je sais pas quoi qui aurait fait des gros ennuis. Alors elle me dit voilà ce qu'on fait maintenant on sent, on tire le petit canal, on fait 2 ligatures à un centimètre d'écart et on enlève 5 millimètres, on coupe 5 millimètres de canaux.

Voilà donc ça s'est passé comme ça et la seule chose qui m'avait pas dit, toujours pour l'anecdote, pour faire sourire, la seule chose qui m'avait pas prévenu, c'est que quand je me suis retrouvé allongé sur le dos, là ça a rigolé un peu dans le couloir. Et là il paraît que ça se fait plus maintenant. C'est qu'à l'époque, quand on faisait une opération comme ça, il fallait être rasé. Et ça, on m'avait rien dit du tout. Et en fait, quand est arrivée une petite nana que j'ai pas oublié parce qu'on était aussi mal l'un que l'autre, elle avait 18 ans, elle est arrivée, elle était toute rouge et en fait c'était une jeune stagiaire infirmière et après j'ai su que c'était le bizutage.

Puis ça a été effectivement été très rapide, c'est à dire que ce que tu ressens, c'est la petite piqûre de chaque côté. L'après-midi, on a un peu l'impression d'avoir pris un ballon la veille, tu vois, c'est pas une douleur, c'est une espèce de gêne, l'impression que les testicules pèsent un peu plus lourd. Il m'avait dit de rester tranquille, j'ai volé 4 h l'après-midi, ça s'est très bien passé.

Et puis une autre anecdote q qui va peut-être te faire sourire ou pas, les 6 personnes que je connais donc les 5 à qui j'ai passé ce message, plus moi on a tous fait pareil. C'est à dire que, il nous a dit que après la vasectomie, l'activité sexuelle, tu attends 24 h et puis voilà. Alors bon, tu prends ça avec un petit sourire et puis voilà, t'as fait la démarche, t'as été opéré, on en parle plus. Et puis une fois le soir à la maison et Ben ça tournait un peu dans la tête quand même en disant : « J'aurais pas dû, si ça marche plus » et je t'avoue que le soir, je me suis masturbé. Voilà sans en parler à ma femme. Pourquoi je te raconte ça, c'est parce que mon beau-frère, mon voisin et les 3 autres copains, même sans que je leur ai raconté, ils ont quasiment tous fait pareil. Mais je m'aperçois que mon beau-frère et mes copains, ils ont fait un peu pareil. Ils ont pas attendu 24 h et chacun a sa méthode mais envie de voir quand même si tout fonctionnait comme avant.

- Après du coup au niveau du suivi médical, est ce qu'il y avait des spermogrammes ?

-Oui, oui, oui, bien sûr. Je sais plus quel était le délai. Là-dessus, je peux plus rien te dire, alors moi j'ai oublié la date mais je dirais plus que 3-4 mois. Il fallait qu'on aille sur place pour donner un échantillon de sperm, pour être sûr qu'il y ait pas d'histoire , qu'ils ne viennent pas.... Et j'avais fait un échantillon de sperm et le surlendemain j'avais un le coup de téléphone, plus le papier, en disant tout est OK.

-Du coup à partir de là, ça a été la libération ?

-Bah oui, ça a été la libération parce que c'est en dire un mot là mon dernier copain qui vient de la faire, il y a eu un problème mais autrement tous les autres il y a rien eu du tout. Oui pour moi c'est la liberté, je sais pas combien de temps j'ai mis à tout oublier ça, mais ça a été vite oublié quoi. Oui c'est une belle liberté quoi. Après il y avait plus de suivi médical hein, pas de spermogramme, plus de visites avec le chirurgien. Et comme je n'ai eu aucun effet indésirable, la vie est continue.

-D'accord, OK, ça marche, OK ? Et Ben on va passer à l'autre partie. Du coup sur la répartition des tâches ménagères. Comment ça se passait ? Il y avait un planning ?

- Alors c'est étonnant que tu reviennes là-dessus. Planning pour les tâches ménagères, ça rappelle la colonie de vacances où il y avait écrit le jour où tu devais faire la vaisselle. Alors il y a peut-être des couples qui font ça, mais on n'a jamais eu même la liste sur le frigo pour faire les courses. On n'a jamais été comme ça, alors surtout pas pour les tâches ménagères. Tout ce qui était course, vaisselle et tout, vraiment le quotidien, c'était du 50-50,. On nous a jamais demandé d'aider notre maman et mon frère et moi. Curieusement, une fois dans la vie, qu'on a eu notre premier couple, le partage était instantané. Mais pour le gros quotidien, voilà faire le lit et les lessives, et cetera. Mais après entretien général de la maison, Je t'avoue que les vitres, l'aspirateur avant que ça soit propre, j'ai cherché à me débiter.

-Et bon, je sais pas si tu te souviens ou si tu saurais me donner une réponse à combien d'heures t'estimais le temps que tu dédies aux tâches ménagères par journée ou par semaine ?

- Non, non, incapable, je sais pas si je prends une journée classique, avec le parapente, j'étais un peu papa au foyer, c'est moi qui allait chercher le gamin à l'école et tout parce que l'hiver j'étais dispo à la maison. Je m'occupais de mon livre sur l'ordinateur. Tout l'été, j'ai un moniteur parapente donc beaucoup d'heures donc tu vois, il y avait cette espèce d'alternance où j'ai envie de te dire que les repas, aller le chercher à l'école et tout, j'étais bien plus présent sur la partie hiver mais après te donner... ouais non, ça me dépasse un peu là je sais pas, je pourrais dire une demi-heure pour le repas, 1/4 d'heure pour le rangement. Ouais, peut-être 1 h par jour.

-Dans quelle mesure participe tu à la préparation du repas ?

-Je dirais partagé. Donc autant moi que ma compagne. Oui, oui, beaucoup plus moi l'hiver. Et puis partager l'été. Donc tu vois, on va dire partager. Voilà, je trouve ça correct pour me situer.

-Le nettoyage et le rangement ?

-1/3 de tiers. Donc plus souvent ma compagne.

-Les courses ?

-Les courses je dirais 2/3 pour moi et 1/3 parce que je te dirai pas que c'était par partage hein. C'est parce que j'ai toujours aimé pousser le Caddie et m'amuser. C'est quelque chose qui était facile pour moi et difficile pour A***. Donc 2/3-1/3.

-La lessive et le repassage ?

-Le repassage, on avait une dame qui le faisait pour les vêtements. Mais j'ai dû repasser 3 fois dans ma vie et A*** rarement. Que c'est quelque chose qu'elle aimait pas et on a trouvé cet équilibre. Et puis avant t'as dit lessive ? Alors les lessives au début, on se partageait quand on était jeune couple puis après, Agnès est devenu, comme beaucoup de mamans, c'est à dire on met pas le rouge avec le blanc et tout doucement ça m'a poussé à un peu m'occuper des lessives mais j'étendais le linge et tout ça voilà. La lessive de 3/4 pour A*** et pour ce qui est de ramasser la lessive, de l'étendre et tout partager.

-Tout ce qui est choses techniques ?

-Bon, alors là je vais te dire, honnêtement je suis électricien. Mon père, plombier et tout, c'est 95% par plaisir. Pas d'hypocrisie, c'était dans l'ordre des choses. C'était normal et facile.

-OK, ça marche et les tâches administratives ?

-Partager parce que le fait que je sois artisan, jamais une certaine notion de la compta, du régime fiscal et tout ça. Les déclarations d'impôts au fil du temps, A*** s'en occupait, parce que il y avait des choses par son papa qui étaient beaucoup plus perso pour elle. Mais elle partageait.

-D'accord, OK. Maintenant, je vais inclure les enfants dans les questions. Du coup, dans quelle mesure tu participais à l'habiller ou à vérifier qu'il soit habillé ?

-Alors là, ça fait mal, mais j'ai pas peur de le dire parce que c'est une réalité. Comme je vais retomber sur mes pattes en te disant que j'appréhendais beaucoup d'avoir un enfant pour la perte de liberté pour tout ça et tout et j'ai envie de dire que niveau d'éducation, N***** a vraiment été facile. Je te l'ai dit tout à l'heure, c'est parce que A*** a aussi été quelqu'un de brillant à l'école. Elle était première.

Oui, on a eu beaucoup de chance parce que je voyais quand il fallait faire la leçon pour apprendre à lire, la galère que ça pouvait être, on n'a. Jamais connu ça, ce qui était. Ce qui était scolarité et tout notre enfant a été un roulement à bille, il a toujours fait ses devoirs pendant les heures de classe et par contre ce qui est éducation pour la curiosité, pour les activités, musiques, sport et tout, j'ai beaucoup fuit. Voilà, c'est A*** à 90% qui s'en est occupé.

-Le mettre au lit ou vérifier si il se couche ?

-L'histoire le soir, c'est partagé. Par contre, le bain et tout, j'avoue que ça fait partie des choses que j'ai pas fait.

- OK et jouer avec lui ou participer à ses activités, tout ça ?

-Alors jouer avec lui, oui, comme un papa joueur un peu déjanté. Des choses que d'autres gamins n'avaient pas des trucs pour tourner, des charrettes, et cetera, mais en temps limité, parce que encore une fois, je pourrais vite avoir envie d'aller voler. Et j'étais quand même assez égoïste.

-D'accord, OK. Et du coup bah il faisait tout seul ses devoirs ou si il faisait pas ses devoirs à l'école, comment ça se passait à la maison ?

-Alors il y avait un petit côté surveillance scolaire de la part d'A**** et comme je te l'ai dit, on a eu un gamin, je l'ai jamais vu ouvrir un cake. On a eu tellement de chance avec ça que pendant la classe, il faisait les devoirs du lendemain. Je l'ai rarement vu ni réviser, ni réciter.

-Et pour l'emmener à l'école ou le ramener ?

-Alors ça c'est pareil, tous les 2/3 de l'année de par ma dispo avec mon emploi du temps de l'hiver. Au début c'était à côté de chez nous. Après il fallait tenir un coup de voiture et là c'était moi qui était attiré à ça puisque A*** était médecin. Elle avait des horaires relativement classiques et c'est moi qui assurait le transport scolaire

-Est-ce que en dehors de la contraception, est-ce que tu sens une différence dans le fonctionnement de ton ancien couple ? Du coup, pas du tout ?

-La sexualité de notre couple avant ou après la vasectomie ?

-Non, non, pas forcément. Une différence.

-Bah si tu veux maintenant j'ai de l'âge, j'ai 3 fois ton âge donc j'ai du recul des autres couples. On en a connu beaucoup. J'ai envie de te dire que j'en sais rien. Il y a beaucoup de variétés quoi de tout point de vue quoi. Je sais pas trop quoi te dire. Oui il y a des différences, mais j'arrive pas trop à voir...

-OK, ça marche et est ce que tu parles de ta vasectomie ?

-Oui, oui, alors là je vais revenir à ce que nous a dit le chirurgien. On revient 30 ans arrière, il nous a expliqué, je vais te faire ce petit résumé. Il nous a expliqué que la vasectomie dans pas mal de pays nordiques jusqu'à l'Angleterre pour des couples on va dire 35-40 ans qui ont 2 ou 3 enfants, c'était pratiquement la première méthode de contraception. Et plus on descendait dans le Sud, alors ça n'engage que lui, ce qu'il avait dit, plus on descendait dans le sud, Eh Ben plus on avait du mal. Et si je dis pas de bêtises parce que je l'ai entretenu en parlant de la vasectomie

aux copains, il nous avait dit qu'à l'époque c'était 3,5% des méthodes de contraception en France. La Vasectomie c'est que 3%.

Que plus on descendait dans le Sud, il avait toute cette histoire, il disait « un sicilien qui se fait vasectomiser, il pourrait de faire mettre dehors de la famille ». Donc, il expliquait que le côté latin faisait que là virilité, tout le symbole et tout. Voilà, c'était plus on descendait, moins c'était utilisé. J'ai vu un très beau reportage sur Arte qui parlait justement de la vasectomie. Là j'ai été très déçu parce que plus de 30 ans après la mienne et Ben les chiffres ils avaient à peine bougé : 3,8 ou 3,9%.

Et là j'ai vraiment trouvé ça bas. Ça m'a un petit peu déçu parce que je pensais que la gence masculine avait progressé, qu'on avait plus d'infos, que les opérations étaient encore plus simples qu'avant. Enfin, voilà qu'il y avait moins de tabous et tout et j'ai vraiment été déçu. C'est là que tu vois le tout le côté je sais pas, culturel, macho, et cetera, mais ça a à peine bougé.

V

Donc les grosses déceptions parce que tu as, tu as vu tout ce qui est arrivé avec même les nouvelles pilules et tout, les femmes en prennent plein la figure quand même.

-Et du coup tu en t'en parles donc à tes amis, tu en parles à qui d'autre, des gens que tu connais pas ?

-Oui, alors que je connais pas, tu sais les garçons, moi il y a pas longtemps que je suis décoincé, hein ? Jusqu'à 40 ans, un peu comme tout le monde. Maintenant, ça m'amuse de bousculer les mecs. Il m'est arrivé de de l'expliquer à des jeunes ados pour le plaisir, par le Parapente, je suis pas un trop mauvais pédagogue donc penser de m'adapter à un ado de 15 ans ou à un copain qui a 3 gamins et puis qui veut pas en entendre parler.

Alors ce que je t'expliquais l'histoire de l'infirmière et de me faire raser. Je suis un peu un guignol en groupe, donc raconter ma vasectomie avec l'histoire de la petite infirmière qui vient avec la bombe à raser, ça fait aussi partie du jeu pour tout dédramatiser. Et les couples qui ont des enfants, il y a encore 2 jours, ils ont 3 gamins, ils ont 41 ans tous les 2 ils font beaucoup de sport et puis ils me racontent qu'il a eu une seule histoire avec une capote et que c'est enquinant et tout. Alors moi je lui parle de la vasectomie et là c'est le refus total. Il me dit « non mais ça va pas non on peut pas faire ça ».

Et tu sais, il y a un grand mythe de de l'homme qui a du sperm jusqu'à 80 ans, qui peut rencontrer une petite nana plus jeune et il se pose pas toutes ces questions quand les femmes se faisaient nouer les trompes.

Voilà mais oui, j'en parle, ça m'amuse. Et puis moi, ça a tellement été une réussite que oui, ça m'amuse d'être l'ambassadeur, ça m'amuse de le dire comme ça.

-D'accord et comment ça a été avant au tout début, comme tu me disais que tu étais un peu peut-être un peu plus coincé ?

-Comment j'étais avant ? J'en ai parlé à mon beau-frère parce qu'on avait des rapports de travail ensemble. Et puis il était un petit peu en attente. Il en avait entendu causer, mais il avait un peu les pétoches. Comme moi, ça s'est bien passé, 4 ou 5 mois après hop, il y est allé, c'était au même âge. 2 enfants. Il est marié avec C*** qui était la sœur d'A***. Les décès par cancer, c'était les mêmes pour ces 2. C*** et A*** se sont retrouvés libérés de de la pilule et tout grâce. Puis après les copains, ça s'est fait. Mon voisin c'est en jardinant, voilà. On se raconte les petites histoires, ils se sont fait une frayeur. Ils avaient 4 enfants, ils ont fait une frayeur un jour avec une pilule oubliée ou je sais pas quoi. Enfin bon elle a pas eu ces règles et ils sont pris peur, il avait vraiment pas envie d'un 5e enfant. On en a parlé et lui il avait jamais entendu parler de ça. En plus une culture bon il était pas pratiquant mais il était musulman. Ca rajoutait pas mal de symboles. Lui, il m'avait avoué, tu vois que le soir même il s'était caressé en cachette. Mais après quand on se revoyait, on avait un petit clin d'œil avec sa femme et lui parce que ça leur a changé la vie quoi. Elle avait peu de mémoire. Elle oubliait souvent la pilule, le préservatif, ça les gonflait.

- Est-ce que tu as eu des retours négatifs ou pas ?

-Oui, alors ça c'est la mauvaise nouvelle. J'ai presque envie de faire attention maintenant parce que jusqu'à aujourd'hui, j'ai jamais entendu. Et c'est un copain du club qui est en train d'être moniteur parapente. Elle est médecin aussi d'ailleurs et c'est rigolo tu sais qu'il y a des femmes qui refusent que leur mari se fasse vasectomiser. Je peux te le dire, c'est peut-être pas fréquent, mais il y a ce symbole de...encore une fois, tu sais de la virilité à l'envers où il y a des... bah tu verras, va chercher des témoignages, tu vas voir qu'il y a des femmes qui refusent en disant qu'elles auront l'impression de pas avoir le même homme qu'avant. Enfin il peut y avoir les mêmes bêtises dans la tête d'une femme qu'il y en a très souvent dans la tête des hommes. Voilà. Et la femme, donc de F****, qui est pédiatre, connaissait tout ça. Elle était partagée. Et un jour on pique nique ensemble et puis bah je fais marrer tout le monde l'histoire de l'infirmière avec

la bombe à raser et quelque part ça a ouvert le dialogue entre F*** et sa femme et hop, ils ont sauté le pas. Par contre il se fait vasectomiser le matin. On va voler ensemble l'après-midi, on en rigole parce que j'ai dit » Bah tu vois, 30 ans après moi, j'ai volé l'après-midi. » Et puis ça a commencé à avoir mal. Et puis il a eu une espèce d'infection. Et puis bah maintenant on s'est toujours pas terminé, ça fait 4-5 mois. Ça dure et il a eu une thrombose. Et là c'est très embêtant quoi. Parce que tu vois, je parlerai plus de la Vasectomie si Franck il est à côté parce que pour lui, il a la thrombose, ça fait mal. Un échec, ouais.

-OK, et en dehors de ça, des retours négatifs plutôt sur les avis que les gens ils t'ont donné ou sur des réflexions que tu as eu ou des choses comme ça ?

-Oui et le bah je vais rien t'inventer les réflexions négatives existent. Encore une anecdote à toute vitesse. Un jour je me retrouve toujours dans le cadre du parapente où on rigole et tout. Dans le groupe, il y en a une qui s'appelle V***** qui est infirmière, qui a 3 enfants. Donc ils volent tous les 2. Mais ce jour-là, il y a que V***** et vu le contexte et tout comme d'habitude, en plus des blagues, le climat est favorable. Je balance ma vasectomie donc toujours la même histoire, je l'ai fait, tout, ça m'a toujours amusé de la présenter comme ça.

Et puis, et puis on va pour se séparer et V***** vient me voir et elle me dit : « Mais sérieusement, ça s'est vraiment passé comme tu racontes ? » et tout parce que elle en avait marre. C'est elle qui se prenait les frayeurs dans le couple de enceinte ou pas enceinte, tu vois, M***** était pas très attentif là-dessus. La méthode de température machin, le retrait et tout ça n'empêche que c'est elle qui se tapait les angoisses. Et là par contre pour te dire tu me parlais de retour négatif, elle rentre à la maison, elle en parle à M*****, en lui disant : « mais Gaston nous a raconté, tu te rends compte ? ». Et 2 jours après, M***** me voit, il me prend à part et si y a pas 2-3 copains qui étaient intervenus, je pense qu'il me cassait la figure.

Il est venu me voir, il me dit : « Mais de quoi tu te mêles ? C'est ma vie ». Alors je n'avais fait que diffuser mon information. Mais quand V***** est rentrée, elle a été tellement convaincante. « Gaston m'a dit ». Que lui, il a estimé que j'avais presque fait une ingérence et je sais pas où ils en sont, d'ailleurs on se voit beaucoup moins. Mais la sexualité de V***** était compliqué à cause de ça et lui, il estimait qu'il était hors de question de se faire vasectomiser. Tu sais bien que beaucoup de mecs se recyclent avec des femmes jeunes.

-Est-ce que tu trouves que ton entourage t'a perçu différemment depuis que tu as la vasectomie

-Alors l'entourage de l'époque, quand je l'ai fait, il était restreint de par mon métier. Non parce que mon beau-frère était en climat favorable et tout. Je me rappelle que mon père avait dit : « Réfléchis bien, réfléchis bien ». C'était rigolo, mais mon père n'était pas une référence, hein. C'était un papa de l'ancienne génération. Mais mes sœurs auront aidé pour la vaisselle et nous, on pouvait aller jouer au foot, tu vois, il était vraiment très très gentil, très honnête, mais très macho. Mais après, dans mon environnement, je sais que j'ai étonné des gens de temps en temps en passant.

Mais je sais que ça fait son chemin aussi dans la tête et je m'amuse à dire que j'en ai mis le doigt et que ça a encouragé 5 personnes à le faire. Mais j'ai sûrement passé un message qui a peut-être fait son chemin et peut-être d'autres gens qui y sont passés mais j'ai pas eu de retour négatif vu la manière dont j'ai présenté. Non rien eu de négatif. Voilà.

-Est ce que tu as eu des commentaires ou des réflexions ? Ou pareil une différence dans la perception plutôt des gens en dehors de l'entourage. Par exemple tes collègues ou alors par exemple des professionnels de santé si tu as eu l'occasion d'en parler pour X raisons ?

-Oui. Alors un jour, bah ça je sais pas à quel niveau tu es informé mais tu sais qu'il y a des médecins encore aujourd'hui en 2023 qui déconseille alors à des patients hommes de le faire.

- Tu m'as parlé de la notion d'égalité dans la vasectomie, est-ce que tu peux développer un peu plus ?

-Ben écoute, je peux te redire, j'ai plein de défauts hein, je suis un homme, j'ai plein de défauts, j'en suis bien conscient, mais j'ai voulu jusqu'à 14 ans, c'est à dire ma préadolescence, je voulais être une fille. Je sais que ça m'a beaucoup embêté quand je voyais des images de pub pour les voitures et qu'il y avait une nana en maillot de bain pour présenter une bagnole. Ma mère me l'a beaucoup dit, que ça me révoltait, que je disais : « mais pourquoi on met une femme en maillot de bain pour des voitures ? » et bon après tout ça a disparu l'après adolescence et tout. Je n'ai eu aucun problème d'orientation sexuelle et tout. Mais voilà, c'est une période qui m'a marqué et je vois dans ma vie aujourd'hui que je peux être égoïste et tout comme pleins de mecs, mais j'ai gardé un côté féministe avec une rébellion, tu vois tout ce qui s'est passé aujourd'hui ? Le me too et tout ça. Mais je suis à fond, à satisfait à 100%. Je suis content qu'il se passe tout ça.

D'abord ça satisfait ma peur de l'enfant (*la vasectomie*). Mais qu'est-ce que j'ai trouvé ça agréable, même quand j'ai eu d'autres compagnes, une fois qu'on a un climat de confiance. Que

y ait ni pilule, ni préservatif, ni rien du tout et pour moi la femme y retrouve..., je t'ai donné le cas de V****, c'est génial pour elle qui avait des rapports sexuels avec des angoisses. Ben des fois, par amour, on dit pas non et puis elle passe pas vraiment un bon moment parce qu'elle attend après ses règles pendant 4 jours avec de l'angoisse et je trouve ça merveilleux quand y a cette liberté là quoi.

-Oui, oui. Ouais ouais, c'est fait, OK ? OK, voilà. Bon bah t'as répondu à toutes mes questions, est-ce que tu veux rajouter autre chose là-dessus ?

-Je te l'ai dit, grosse déception, grosse déception de mes congénères parce que 30 ans après, qu'on n'est même pas bougé de 0, 3%, je suis très déçu de tout ça. Je m'aperçois que cette histoire tu vois quand j'en parle à des copains, celui d'il y a 2 jours il me dit « ouais mais si je rencontre quelqu'un d'autre ? », j'ai dit « bah oui mais les femmes elles ont la ménopause, tu t'es déjà dit qu'elles avaient pas cette inquiétude là hein ». Le mec se barre et retrouve une nana de 35 et moi c'est un peu le cas de ma vie aujourd'hui hein. Les 3 ans que je viens de passer avec L****. L**** a 46 ans. Bon bah elles se sont croisées avec A****, c'est toujours le constat que font les femmes dans ce sens-là hein. Quand un mec de 50 ans a rompu, c'est rare qu'il se remette avec une femme de 50 hein, je le vis aussi donc je reconnais que c'est pas désagréable mais je trouve ça fortement injuste. Voilà.

Simone de Beauvoir, moi je l'ai lu à mes périodes de révolte que j'avais contre les hommes. Et elle avait dit, il y a déjà longtemps, je m'aperçois que c'est toujours un peu d'actualité. Elle avait dit « il y a une chose qui freinera la parité homme femme pour encore longtemps, c'est la maternité et le biceps, tu vois, c'était très primaire comme résumé, mais la maternité parce que, Eh Ben, vous avez tout ça, c'est tout pour vous. L'angoisse de la maternité, quand on démarre une grossesse et tout ça et le mec, il a pas tout ça et le biceps tu vois la violence conjugale, le nombre de pays dans le monde si les femmes avaient la même force physique pour rendre le coup de poing...Enfin la violence serait explorée et voilà ». Donc je trouve que tout ça est injuste.

Ou alors là si tu vas sur Internet, tu trouveras, tu trouveras des réponses bien plus fondées que la mienne. Je vois bien les réactions de mes copains déjà. Quand celui qui m'a dit, là ça date d'avant-hier hein, il m'a dit « tiens mais Gaston, t'as jamais eu peur de si tu te séparais avec A*** et que tu retrouvais une nana avec qui tu veux un enfant ? » Voilà ça, ça ressort sur le tapis tout le temps. Parce que, encore une fois, on a des spermatozoïdes très tard. Et puis quand je parle de 1,5% d'impuissance sexuelle psychologique, tu vois quand même ça peut arriver. Tu

vois d'un coup le 1,5%. Heureusement que c'est pas 30, à 30%, est ce que j'aurais fait la démarche ?

-Donc les hommes ne font pas la vasectomie parce qu'ils ont peur ?

-Attention, je te donne, c'est que mon point de vue. Le nombre de gens de 50 ans qu'on voit, des hommes se remettre avec une femme plus jeune. Et qui ont à nouveau un enfant, ça, c'est aussi une chose réelle, hein, d'avoir envie de recréer un petit bout de famille donc la vasectomie... Il semblerait qu'aujourd'hui il y a des gens qui se font opérer pour essayer de faire une réversibilité, ça va de 40 à 60%, les chances de d'être réversible.

Ceux qui essayent ont 40 à 60% de réussite. Incroyable la machine humaine, hein, tu vois ? Pour moi j'aurais cru que bon, moi j'ai jamais eu à me poser la question, hein. Ah oui, une chose aussi que je peux te dire, c'est que quand j'ai quitté ma femme, être vasectomisé et pour moi, c'est pour moi un atout supplémentaire pour rencontrer quelqu'un. Et Ben, c'est à dire que quand t'as un climat de confiance avec quelqu'un, si tu avais quelqu'un qui ne prenait pas de contraception parce qu'elle avait pas de partenaire depuis un petit moment et tout, ça donne une liberté instantanée quand t'as une vie un peu plus de célibataire qui est pas désagréable, voilà.