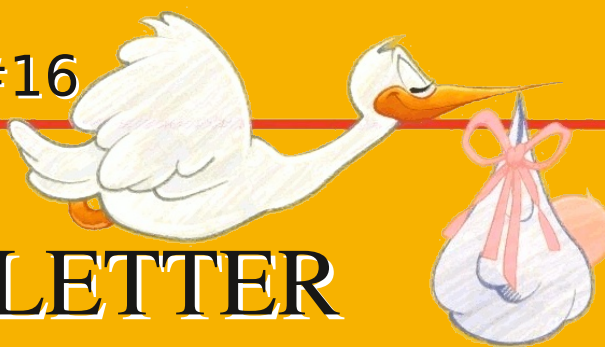


La Gazette du GTCM #16

Avril 2023

NEWSLETTER



CHANGEMENT DE PROGRAMME :

La journée d'échange et d'analyse de pratiques sur la contraception testiculaire prévue le 6 mai **ne pourra pas avoir lieu.**

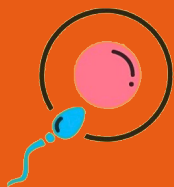
En revanche, le GTCM organise une **rencontre en ligne :**

**le MARDI 30 MAI
de 19h à 21h,**

à destination des adhérent·es du Planning Familial.

Le Groupe de Travail présentera d'abord ses activités et ses engagements en faveur de la contraception pour tous (19h-20h), un deuxième temps sera ensuite consacré à la présentation de collectifs militants (ARDECOM, Thomas Bouloù, GARCON) et suivi d'un moment de questions et de discussion.

Adhérent·es du Planning, venez vous renseigner et vous investir dans la diffusion de la contraception testiculaire !



HOLA ! Envoyez à pierrecolin.corp@yahoo.fr vos textes, liens, nouvelles, idées, réactions, etc., pour le prochain numéro avant le 25 du mois !

Les précédents numéros de la Gazette du GTCM sont accessibles en ligne, sur le site Internet du Centre de Documentation Confédéral du Planning Familial :

<https://documentation.planning-familial.org/>

Pour s'abonner : écrire à sympa@ardecom.infini.fr avec comme objet : **SUBSCRIBE gazette-gtcm**

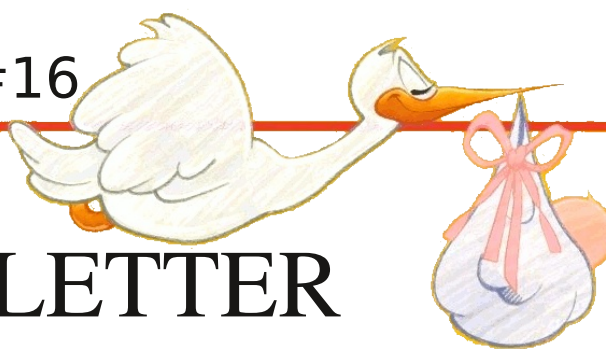


www.contraceptionmasculine.fr



La Gazette du GTCM #16

Avril 2023



NEWSLETTER

TOURS (37)

Un nouveau groupe local s'ajoute sur la carte : à Tours, **Les Remonté.es** ont mené en mars 2023 leur premier atelier couture/discussion/lecture, suivi de la participation à une soirée organisée par le PF37 avec G. Daudin.

Contact : lesremonte.es@proton.me

Instagram : @les_remonte.e.s

 **le planning familial 37**
vous invite

à une **SOIRÉE D'ÉCHANGE**



autour des
contraceptions
testiculaires

Avec Guillaume Daudin :
Co-auteur de la BD
"Les contraceptés"
et dédicace avec la
librairie Bédélire



Ainsi que l'association
Les Remonté.e.s



Jeudi 23 mars

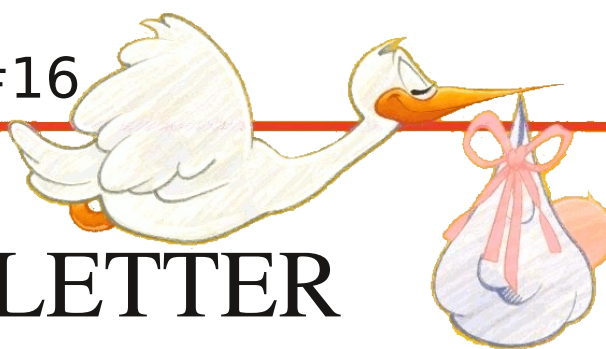
 **18h30-20h30**

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023

NEWSLETTER

LYON (69)



Publication d'un Questionnaire :

"Évaluation de l'intérêt du public pour la contraception par méthode thermique et pour des consultations médicales".

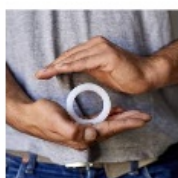
Le Planning Familial de Villeurbanne fait une enquête pour évaluer l'intérêt du public pour la contraception thermique et pour des consultations d'information et de prescription de contraception masculine.

Le point de vue des femmes et des hommes, utilisant ou non la méthode, nous intéresse.

Le questionnaire est entièrement anonyme.

Contact : johannadespax@gmail.com

Le planning familial du Rhône a besoin de vous !



Évaluation de l'intérêt du public pour la contraception par méthode thermique et pour des consultations médicales



Vous avez **18 ans ou plus**, vous êtes une personne cisgenre,
hétérosexuelle et êtes actuellement en couple ?
Participez à notre sondage et aidez le planning familial à répondre au mieux aux besoins de la population !

Comment participer ? Répondez au **questionnaire en ligne** ci-dessous
15 min maximum



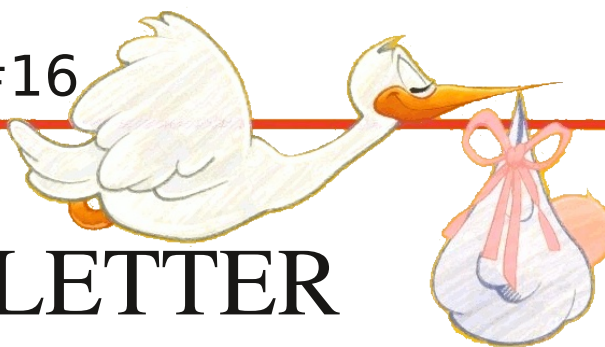
<https://forms.gle/iUJGLuALmbbf1qEb6>

Merci pour votre aide précieuse !

Contact : Dr. Johanna Despax ; johannadespax@gmail.com

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023



NEWSLETTER

ENQUETE CONTRACEPTION MASCULINE Questionnaire en ligne

Calistine Rouanet, sage-femme diplômée d'état et étudiante, réalise une étude sur l'acceptabilité de la CMT (anneau). Le temps de réponse est court (entre 5 et 8 minutes).



Bonjour à toutes et à tous,

Dans le cadre de mon diplôme inter-universitaire
« Régulation des naissances », je réalise une étude sur :

L'INTERET DES HOMMES POUR LA METHODE DE CONTRACEPTION MASCULINE THERMIQUE

Le questionnaire est au lien suivant : <https://lnkd.in/eyPTTCsc>

Ce questionnaire s'adresse aux **hommes** ayant **entre 18 et 50 ans**.

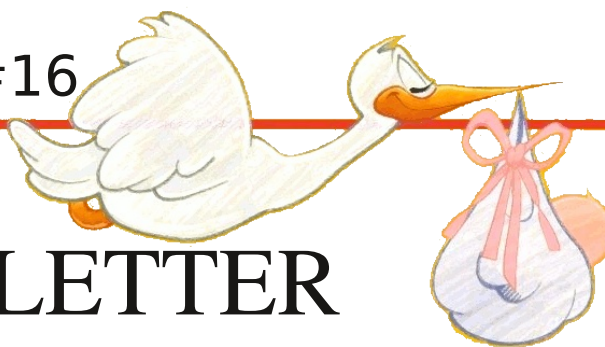
Merci de scanner le QR code, de répondre au questionnaire et de le partager au maximum pour que cette étude soit la plus représentative possible.



Contact :
etude.interet.cmt@gmail.com

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023



NEWSLETTER

RAP TESTICULAIRE

Salut à toi ! Tu as toujours rêvé d'un set *live* militant pour animer tes ateliers de confection de jockstrap ? Tes apéros andro-switch ? Tes groupes de parole testiculés ? Je ne sais pas si tu connais **PTC**, le rappeur de la contraception testiculaire, mais avec lui tu vas pouvoir t'ambiancer et sensibiliser autour de toi à grands coups de punchlines entêtantes ! Voici deux titres pour te convaincre :



[Je Porte l'Anneau](#)



[La Grande Remontée](#)

Et si le rap n'est pas ta tasse de thé, on a réalisé **5 podcasts** sur la contraception testiculaire, qui peuvent être utilisés/diffusés comme support informatif à volonté :

Podcast

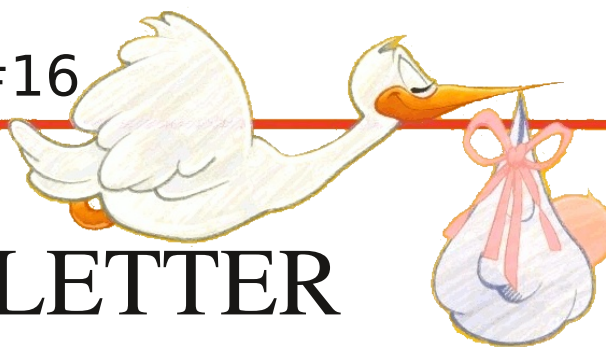
Porte tes Couilles.

Contact : contraceptionmascu@gmail.com / 0642611681

Facebook : portetesyecou / Instagram : @portetescouillesgros

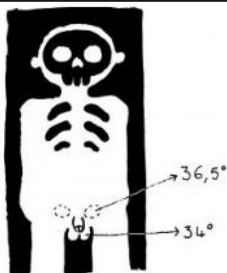
BONUS RAP

D' de Kabale a sorti en octobre 2020 le titre "[Fils de lâche](#)" extrait de son sixième album "Désapprendre". Avec ce titre à la *prod.* sombre signée Franco Mannara, D' de Kabal s'interroge sur l'incohérence des hommes qui emploient l'expression "nique ta mère" tout en revendiquant un amour inconditionnel pour leur génitrice. Ces hommes qui, par ailleurs, "sont tous vénère contre leur daron" sans pour autant en faire un sujet... Le clip évoque également la question de la contraception masculine, mettant en scène un "deal" d'anneaux thermiques. D' de Kabal n'est pas sur les réseaux :) Site officiel : <https://www.ddekabal.com/>



NEWSLETTER

Nouvelle permanence/atelier :



HAMBOURG (Allemagne)
Verhütungs Unterhosen Zusammen Nähen
Chaque 2ème vendredi du mois.
La première a eu lieu le vendredi 10 mars à
l'*Infoladen Wilhemsburg*.
Contact : chibada@mailoo.org

VERHÜTUNGS-
UNTERHOSEN
ZUSAMMEN NÄHEN



Fr. 10. März 23
18-20h

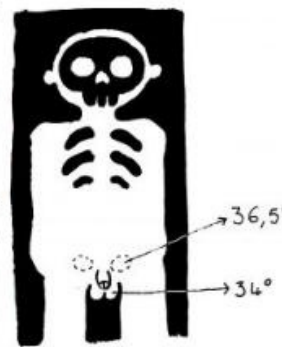
INFOLADEN
WILHEMSBURG
Fährstr. 48, Hamburg



PS: Nimm dein Nähmaschine mit!

In den letzten Jahren und noch mehr in den letzten Monaten ist das Interesse an der thermischen Hodenverhütung gestiegen. Diese Methode hilft dabei, dass auch nicht-menstruierende Menschen in heterosexuellen Beziehungen die Verhütungslast tragen. Die Methode sorgt also für eine bessere Verteilung der Verhütungslast bei. Aber was ist das überhaupt für eine Methode?

Die Idee der thermischen Hodenverhütung ist ganz einfach: Die Platzierung der Hoden im unteren Teil des Bauches führt dazu, dass sich die Hoden um 2°C erwärmen, was die Spermatogenese verhindert. Für die Anhebung der Hoden wurden unterschiedliche Verhütungsunterhosen oder ein bestimmter Ring erfunden. Um eine verhütende Wirkung zu erzielen, muss die Unterhose/ der Ring 15 Stunden am Tag getragen werden. Nach 3 Monaten kann dank einer Spermienanalyse, die als Spermogramm bezeichnet wird, festgestellt werden, ob die Fruchtbarkeitsschwelle unterschritten wurde.

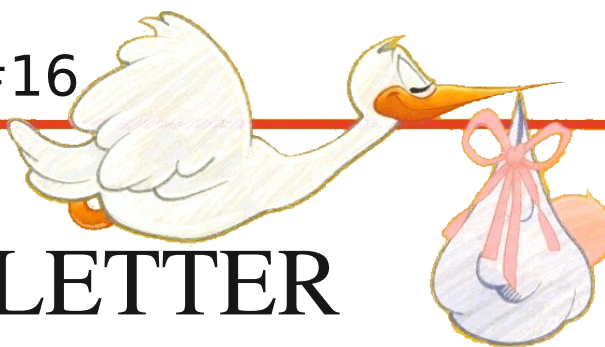


Die Unfruchtbarkeit kann wieder rückgängig gemacht werden. Bisherige Studien haben gezeigt, dass Menschen, die 3-4 Jahre lang die thermische Hodenverhütungsmethode angewendet haben, später noch Kinder bekommen konnten, ohne dass irgendwelche Probleme beobachtet wurden.

Wenn du Bock hast, dich mit deiner Verhütung aus einer DIY- und profeministischen Perspektive auseinanderzusetzen und solche Verhütungsunterhosen nähen möchtest, dann komme gern vorbei. Wir können gern unsere Erfahrungen austauschen oder bei einem leichten Einstieg in die thermische Hodenverhütung unterstützen.

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023



NEWSLETTER



COBALT CONTRACEPTION

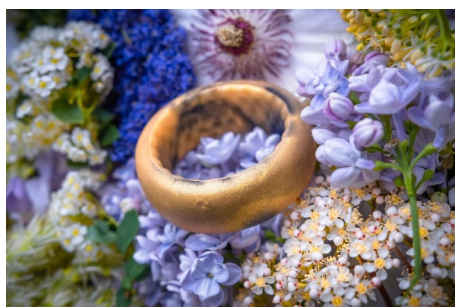
2 étudiantes en École d'Ingénieur à Brest (29) portent un projet d'entrepreneuriat autour de la méthode thermique : COBALT CONTRACEPTION souhaite mettre sur le marché une contraception masculine naturelle, réversible et non-invasive grâce à un boxer permettant la remontée testiculaire et donc la contraception thermique.



PRESSE ÉTRANGÈRE

Pour les Flamands... "c'est de la merde" !

Un article qui parle (mal) du succès de l'anneau thermique (Otoko & Androswitch)... Voir la "Google traduction" - pages suivantes.



‘Ballengoeroe’ leurt ook in Brussel met anticonceptiering, maar experts zijn duidelijk: ‘Ballshit’

Dans la quête du contrôle des naissances masculines, les internautes sur les réseaux sociaux ont récemment été captivés par un anneau thermique. Le port du produit en silicone autour du pénis chaufferait les testicules et arrêterait temporairement la production de sperme. Tous les experts belges sont sceptiques : "C'est de la merde."

Les contraceptifs ne devraient pas être la seule responsabilité de la femme. La recherche scientifique sur une pilule contraceptive efficace pour les hommes porte pour l'instant peu de fruits, mais l'entrepreneur français Samuel Flambard est persuadé qu'il a une solution prête. Avec sa société Otoko, le vingtenaire propose depuis un an et demi un anneau thermique auto-conçu que les clients peuvent porter à la base de leur pénis. De cette façon, les testicules sont pressés contre le corps et se retrouvent dans un environnement plus chaud. Garder l'anneau pendant 15 heures par jour pendant au moins trois mois rend temporairement le sperme inactif, selon Flambard. Si vous ne portez pas le produit pendant quatre à six mois, vous devriez être à nouveau fertile. "Je porte la bague moi-même et ce n'est pas plus lourd que de mettre un slip", dit-il au téléphone.

Il y a un grand intérêt pour cette méthode accessible et « naturelle ». L'année dernière, Flambard a organisé 60 ateliers, dont un dans la librairie anarchiste Le Zotte Morgen à Bruxelles. Les gens ont eu la possibilité de fabriquer leur propre bague. Son produit est également devenu viral sur les réseaux sociaux depuis quelques jours grâce à [*un article sur le site d'information Vice*](#).

L'attention portée au produit ne surprend pas le professeur d'urologie Piet Hoebeke (UGent), car il a reçu plus de questions sur les méthodes contraceptives pour hommes ces dernières années. Cependant, il prévient que l'anneau thermique n'est pas une solution pour les personnes qui souhaitent paralyser temporairement leur production de semences. « Il faut passer au zéro spermatozoïde, cela ne pourra certainement jamais se faire avec un tel anneau. Tout le concept est de la merde. » Il y a donc un risque que les gens pensent que le produit leur donne la chance d'avoir des rapports sexuels protégés, mais qu'ils se révèlent fertiles un peu plus tard.

Pas de formation médicale

Flambard reconnaît qu'en tant qu'entrepreneur, il n'a aucune formation médicale, mais il réfère toujours les personnes qui suivent ses ateliers à des médecins. Ils doivent analyser régulièrement la qualité de leur sperme et s'assurer qu'aucune complication ne survient. Cependant, il est peu probable que de nombreux experts médicaux soient disposés à guider les personnes qui expérimentent le contraceptif.

"Je ne le recommande pas", déclare Ahmed Mahmoud, coordinateur scientifique du Centre andrologique de l'Université de Gand. Entre autres choses, il traite de l'infertilité masculine et n'a connaissance que de trois études dans lesquelles des testicules ont été chauffés pour influencer la fertilité. La production de semences a effectivement chuté, mais les études ont été à petite échelle et n'ont jamais duré longtemps. Les études à l'Université de Toulouse à partir des années 1980, auxquelles Flambard fait référence dans des entretiens et sur son site internet, ont aussi la même faiblesse. La théorie de ce qu'on appelle le 'ball lift de Toulouse' montre donc des lacunes.

Les médicaments homéopathiques sont parfois tolérés avec la devise "ça n'aide pas, ça ne fait pas de mal", mais la question est de savoir si ce cerf-volant est vrai pour les anneaux thermiques. Mahmoud fait référence à une étude dans laquelle des porcs ont développé des anticorps de sperme en chauffant leurs testicules. De tels anticorps dirigés contre les spermatozoïdes peuvent également affecter la fertilité à long terme. En France, Andro-Switch, une bague au même effet que celle d'Otoko, a été retirée du marché en 2021 par l'agence nationale du médicament. Les inventeurs devaient d'abord prouver l'innocuité et l'efficacité de leur produit dans une étude clinique. Ce n'est qu'alors qu'une vente publique pourrait être à nouveau envisagée.

Injecter des hormones

Le fait que l'anneau thermique n'offre aucune consolation est un inconvénient, car il faudra des années avant que de nouveaux contraceptifs pour hommes n'arrivent sur le marché. Une pilule contraceptive masculine efficace doit arrêter des dizaines de millions de spermatozoïdes immédiatement après l'éjaculation, ce qui est beaucoup plus complexe que le processus consistant à empêcher la libération d'un seul ovule.

Des chercheurs de l'Université du Minnesota ont annoncé l'année dernière que leur pilule contraceptive était efficace à 99% chez les souris mâles, mais que les humains ne pourraient pas l'utiliser avant cinq à dix ans au plus tôt. De plus, ce délai n'est réalisable que si aucun effet secondaire inattendu n'apparaît, et c'est là que le problème se pose souvent. En 2016, l'Organisation mondiale de la santé a interrompu une étude dans laquelle des hommes recevaient des injections d'hormones pour limiter temporairement leur fertilité. Certes, les sautes d'humeur étaient trop une épine dans le pied pour les chercheurs.

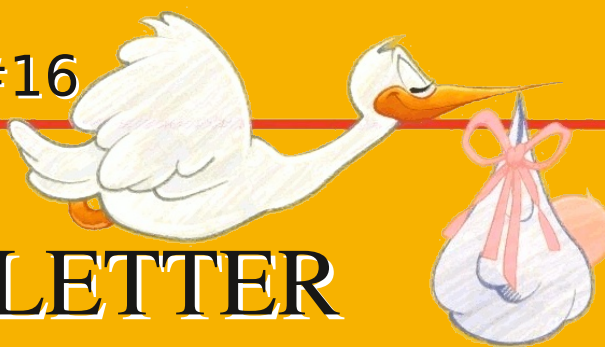
Enfin, une vasectomie n'est qu'une option pour ceux qui n'ont absolument plus envie d'avoir d'enfants. "Après une opération de réparation, seul un homme sur deux peut redevenir fertile", explique Hoebeke. En conséquence, les hommes qui veulent reprendre la contraception en main se retrouvent avec les préservatifs comme seule solution. Tout le monde n'est pas enthousiaste à leur sujet, bien qu'ils ne comportent certainement aucun risque de problèmes de santé.

Paul Notelteirs, 4 février 2023.

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023

NEWSLETTER



Rencontre Inter-Univers des Contraceptions Testiculaires

Le week-end des **21 & 22 janvier 2023** à **PARIS**, s'est tenue une Rencontre de collectifs organisée par les **ZéroMillions** au **FabLab Simplon** dans le 20ème arrondissement. Une trentaine de personnes, représentant une dizaine de groupes, se sont réunies pendant 2 jours pour échanger, discuter, réfléchir et travailler ensemble, s'organiser...

Le samedi a débuté le matin par une grande réunion d'accueil :

Tour de présentation des personnes présentes & actualité des collectifs/associations.

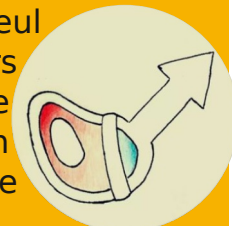
ZéroMillions : collectif d'une dizaine de personnes actives en Île-de-France / **Paris** existant depuis 1 an et demi.

Nous organisons des ateliers DIY de jockstrap et anneaux le troisième samedi du mois. En partenariat avec le **Planning Familial** de Paris, nous tenons un atelier d'information le 3ème samedi matin du mois également. Nous participons aussi régulièrement à des événements et festivals où nous présentons les contraceptions testiculaires.

Les **GONADES** : collectif actif sur la région de **Nantes** depuis fin 2021. Nous essayons de tendre vers la démocratisation des méthodes contraceptives, des savoirs et savoirs-faire autour des contraceptions, de la santé sexuelle, de l'éducation aux sexualités...

Nous proposons 2 ateliers par mois sur la méthode thermique (anneaux DIY, couture de jockstrap) ainsi que des événements entre MINT* (ciné-papote, atelier couture de sous-vêtements menstruels).

Les **Couillotes** (page Ig "[les_couilles_hot](#)") : sur **Dijon**, Léo est seul pour le moment mais a la volonté de mettre en place des ateliers réguliers, en lien avec le **Planning Familial** de Dijon. Proposition de discussions autour de la thermique (aspect scientifique, vulgarisation et découverte) ; capacité de fabrication d'anneaux DIY, mais pas de connaissances en jockstrap.





Le **Planning Familial du Lot** : présent principalement dans le bassin de **Figeac**, le PF46 - entre autres de ses activités courantes (accueil, permanence téléphonique, intervention en milieu scolaire, etc.) - propose depuis bientôt 1 an des ateliers d'information et de fabrication de jockstrap. Nous participons aussi autant que possible à des évènements pour présenter les contraceptions dites "masculines".

Le **Planning Familial de l'Hérault** et le collectif **MTC (Montpellier)** organisent des événements depuis 2020 : information, suivi médical, jockstrap, anneaux et spermogrammes DIY, formation à destination des soignant-es... Actuellement, les ateliers couture de jockstrap ont lieu le 4ème mardi de chaque mois et des consultations collectives tous les deux mois, le 3ème mardi. Des ateliers moulage d'anneaux sont aussi proposés avec **Le BIB** (HackerSpace).



Le Collectif "**Thomas Bouloù**" [contraceptions testiculaires & responsabilité masculine] existe depuis 2015, basé dans le Finistère ; il est formé d'une petite dizaine de personnes, et défend la mixité, la gratuité et l'autonomie. Nous intervenons dans l'espace public pour informer & animer le débat sur le partage de la charge contraceptive, diffusons des outils pour faciliter l'appropriation des différentes méthodes par tou.te.s, et animons des permanences & ateliers de fabrication (pour la méthode thermique par remontée testiculaire en particulier) :

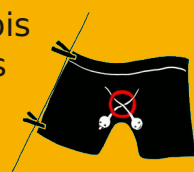
- chaque lundi à **Concarneau** (52 rue Bayard) de 17h30 à 19h ;
- chaque 1er mardi du mois à **Brest** (16 rue Matthieu Donnart) de 19h à 21h ;
- chaque 1er samedi du mois à **Quimper** (35 rue du Cosquer) de 14h à 18h.

ContraceptionsPourToustes42 est un collectif basé à **Saint-Étienne** qui tient une permanence mensuelle (le dernier jeudi du mois) dans les locaux du **Planning Familial**. Au programme : information et discussions sur les méthodes thermique, hormonale et la vasectomie, et volonté d'ouvrir sur des débats plus larges (charge émotionnelle, domination masculine...). Nous avons le matériel pour proposer des ateliers couture et anneaux mais ça n'est pas encore une pratique régulière. Tenue de stands dans des événements, projections de films et présentation de BD à venir...



GARCON : l'association créée à **Toulouse** en 2019 avait organisé en septembre 2020 les « Rencontres Nationales de la Contraception Masculine ». Les ateliers hebdomadaires sont toujours assurés. Erwan est assez seul, bénévole à temps plein, et aimerait pouvoir se professionnaliser...

Les **Sans Gamètes** avaient accueilli et organisé à **Grenoble** au mois de mai 2022 les « Rencontres Intergalactiques des Contraceptions Testiculaires ». Le groupe, constitué de 4 personnes, anime une permanence mensuelle depuis septembre 2021 (sauf l'été).



ARDECOM : l'association "historique" pour la recherche et le développement de la contraception masculine, créée en 1978 puis relancée au début des années 2010, poursuit son action d'information, de transmission, de mise en lien et de fédération des énergies. À l'initiative de la création du GTCM avec le **MFPF** depuis 2013, et de la *Gazette* depuis décembre 2021...



D'autres groupes existent - absents de ces rencontres - dont nous partageons également quelques nouvelles : les **Amourettes** à Clermont-Ferrand, **Le Temps des Cerises Remontées** à Besançon, **GARCON 59** à Lille (qui continue les ateliers couture mensuels au bar La Moulinette), les **13ticules** à Marseille (qui font des ateliers couture mensuels au PF), les **Burnes-Out** à Bruxelles (Belgique), **Emanzipatorisches Verhütungskollektiv** à Leipzig (Allemagne), le collectif **Rennes Antisexiste** (qui a commencé cette année à agir avec le PF35), **L'Apéro Contraceptif** à Foix (Ariège)... Et d'autres encore qui sont en train de se lancer : à Strasbourg ("Schnips-Schnaps"), à Bayonne (nouvelle antenne du PF64), à Bordeaux (PF33), à Lyon (groupe What'sApp), à Hambourg (Allemagne), à Lausanne (Suisse), dans le Morbihan (FabLab), en Ardèche (projet de festival), dans la Drôme, dans la campagne autour de Toulouse, dans le Gers (à Auch), en Corrèze sur le Plateau de Millevaches (PF19), à La Réunion (PF974)...



ATELIERS/DISCUSSIONS

Le programme du week-end était composé d'ateliers - 2 en parallèle à chaque fois (« technique » // « discussion ») avec prise de notes & restitution le dimanche après-midi. Le samedi soir, une séance publique de ciné-débat était organisée à l'ENS (rue d'Ulm) avec le film « **Vasectomie, ça va faire mâle** » en présence du réalisateur Jean-François Marquet.

Atelier : « Produire des outils communs » (samedi, 1ère partie).

On a listé les besoins des collectifs, en usages internes, inter-collectifs et externes, tout en vrac, et on a proposé deux groupes de travail pour avancer dessus :

- un groupe « technique » sur la mise en place d'outils informatiques ;
- un groupe « communication » sur l'utilisation de ces outils (cartes, ressources, wiki, etc.).

Liste de documents à mettre en commun :

- Plaquettes ANCIC & CNSF (sages-femmes) => retoquées par le Ministère !
- Chartes & Statuts associatifs
- Bibliothèque & Vidéothèque avec résumé prévu
- Tutoriels techniques d'ateliers
- Modèles 3D des fabrications d'anneaux notamment
- Banque de témoignages (podcast)
- Banque d'images
- Script & Présentation Ateliers
- Script & Présentation Ecole/Collège/Lycée
- Script & Présentation Enseignement Supérieur
- Script & Présentation Médecins/Urologues/Andrologues
- Brochure "Les contraceptions testiculaires" à rafraîchir
- Tutoriel de couture à rafraichir
- Bouquin "S'occuper de son sperme" ?
- Flyer Post-Atelier & Post-Intervention
- Micro-trottoir à reprendre (2015 à refaire)
- Guide pratique Mieusset & Soufir ??
- Questionnaire/Formulaire pour les laboratoires
- Jeux/Quizz pour faire des trucs dans la rue
- Jeu de société pour déconstruire le sexisme

...



Les fichiers/outils communs seront installés sur un serveur militant (Gresille à Grenoble et/ou InFini à Brest) et accessibles via une extension du site « contraceptionmasculine.fr » (proposé par ARDECOM) : mails et listes de diffusion, annuaire, cartographie du réseau (uMap), rédaction partagée (EtherPad, Collabora), stockage de documents (NextCloud), agenda (NextCloud), sondages/RDV, Forum/Chat (Matrix), Wiki interne, visio (Jitsi), site Internet, réseaux sociaux (Mastodon, Diaspora), vidéos (PeerTube)...

Pour rejoindre le salon Matrix "INTER-UNIVERS CONTRACEPTIFS" qui met en place tout ça : écrire à lessansgametes@gresille.org ou zeromillions@pm.me avec votre identifiant Matrix.

On ne devrait pas utiliser MEXIS.COM, c'est un protocole non-inclusif en langage binaire. Je propose plutôt ROUSTON.ORG



Une fois les propositions techniques faites, il restera encore à se mettre d'accord sur la manière d'utiliser ces outils et de les gérer collectivement : maintenance, temps passé, référent.e, financement / structure financière, gouvernance, aide à la publication...

Atelier : « L'état de la science » (samedi, 1ère partie).

Débrief' de la journée SALF : elle s'est déroulée le vendredi 20/01 de 9h à 17h ; il y avait une centaine de participant.e.s (2/3 en visio), dont des gens du Ministère de la Santé et de la Haute Autorité de Santé. Le but de cette journée était de faire un état des lieux de la CM (pratiques médicales, recherches en cours, financement, acceptabilité, demande sociale, etc.) ; en plus des médecins de la SALF, l'événement donnait la parole aux assos, sociologues, journalistes... Lors de leur présentation de 15 minutes, Erwan (GARCON) et Aurélien ("Thomas Bouloù") ont fait un état des lieux des actions des assos/collectifs et de l'univers médiatique autour des contraceptions testiculaires ; cette intervention a été suivie d'une séance de questions où Jean-Claude Soufir n'a pas pu s'empêcher d'exprimer son opinion sur le développement de la CMT en dehors de tout contrôle médical, et de pointer du doigt les assos/collectifs « irresponsables » !

Ordre des Médecins : certains Planning Familiaux ont reçu un courrier de l'Ordre des médecins leur rappelant l'arrêté de l'ANSM (suspension de la vente d'Androswitch en décembre 2021) et l'interdiction de promouvoir des méthodes contraceptives « non-reconnues »...

Grossesses indésirées : plusieurs études montrent que la méthode thermique provoque une altération du matériel génétique (aneuploïdie des spermatozoïdes) ; que faire en cas de survenue d'une grossesse non-planifiée en cours d'utilisation de la CMT ou avant le retour à la normale de la fertilité ? Une altération du matériel génétique augmente les risques de "fausse-couche" ainsi que d'anomalies dans le développement du fœtus et de l'enfant... Roger Mieusset recommande (assez catégoriquement) une IVG systématique en cas de grossesse non-planifiée pendant un protocole de CMT ; c'est assez surprenant, car on ne recommande une IVG dans aucun autre domaine alors qu'il existe plein de facteurs qui altèrent également le matériel génétique (tabac, virus, chimiothérapie...) : un « suivi rapproché » de la grossesse peut être envisagé. Il est important que les partenaires des mecs contraceptés soient informées sur les risques potentiels.

Spermogrammes : il y a un protocole OMS (2021) sur les bonnes pratiques de spermogrammes, donc les mesures sont théoriquement les mêmes selon les laboratoires d'analyse. La durée sans éjaculation peut varier légèrement selon le labo mais la qualité du sperme est 'optimale' au bout de 3 jours sans éjaculation ; une trop grande période sans éjaculation pourrait amener un grand taux de spermatozoïdes immobiles.

Seuil contraceptif : pour la méthode thermique, la concentration spermatique (spz/mL) est une mesure insuffisante, il faut prendre en compte également l'impact de la chaleur sur la motilité (car seuls les spermatozoïdes mobiles peuvent féconder l'ovule). Par ailleurs, la prise en compte du volume de l'éjaculat et de la numération totale des spermatozoïdes serait une piste selon Roger Mieusset pour analyser plus finement l'effet de la CMT sur chaque individu : le Seuil des 1Mspz/mL ne s'appliquerait qu'à l'individu moyen qui éjacule 4 mL (fourchettes observées entre 2 et 6 mL), c'est-à-dire un nombre de spz < 4M.

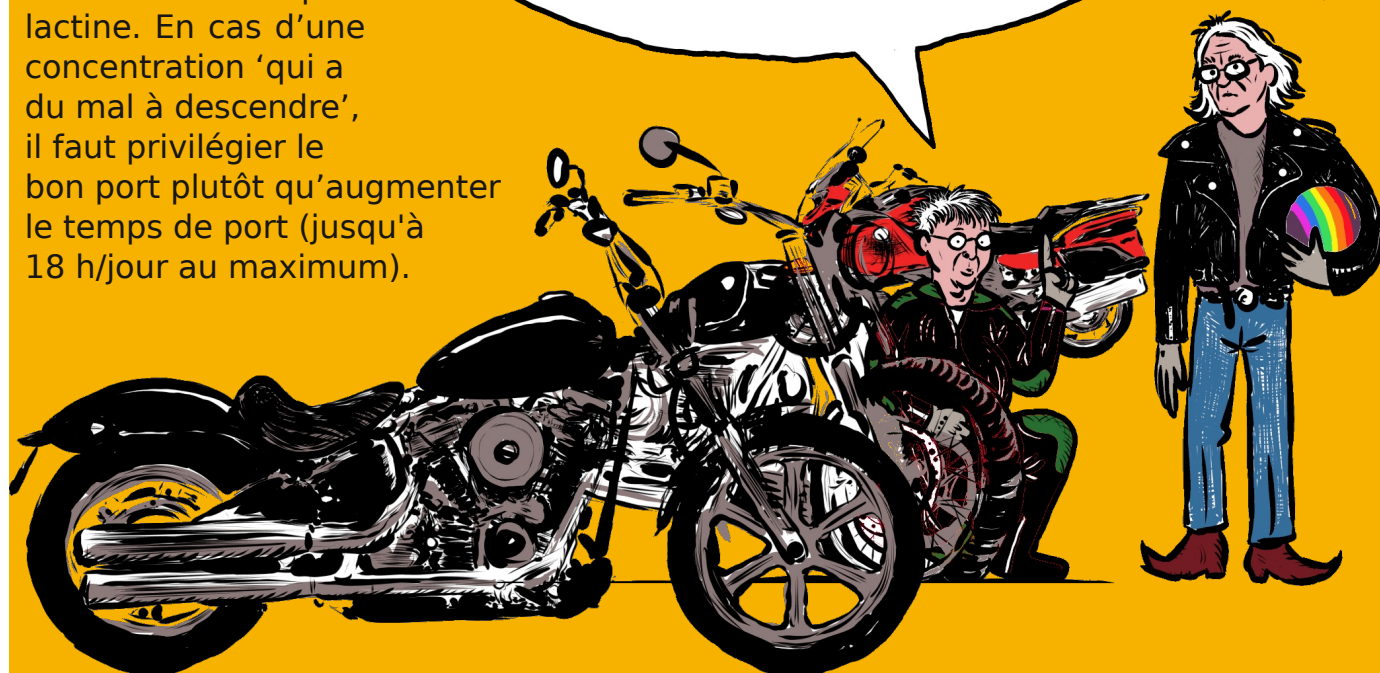
Indice de Pearl : il existe des études qui associent une concentration spermatique inférieure à 100 000/mL à un indice de Pearl inférieur à 1 (dans le cadre de la contraception hormonale) mais aucun indice n'a été établi pour une concentration entre 100 000 et 1 000 000/mL. Il est important d'insister sur le fait qu'un spermogramme n'est qu'une mesure sur un temps défini et que la concentration spermatique peut varier au cours du temps. Il faut aussi garder en tête qu'aucune contraception n'est efficace à 100 % et qu'il vaut toujours mieux être azoosperme qu'oligosperme !

Effets indésirables : il y a plusieurs cas connus de sténose de l'urètre chez des usagers de la méthode thermique. Aucune causalité n'a été établie mais on peut supposer qu'elles sont dues à des anneaux trop petits et qui compressent la verge. C'est un des effets secondaires qui sont pas mal sortis dans la thèse de Manon Guidarelli et qui n'étaient pas aussi documentés auparavant. Dans le pire des cas, on risque de devoir faire une chirurgie pour couper et recoller les deux bouts de l'urètre. En plus d'insister là-dessus lors du choix de la taille de l'anneau, il faut informer sur les symptômes devant alerter le porteur : difficulté à uriner et à vider complètement la vessie. Le jockstrap semble moins problématique, car il permet de régler la taille de l'anneau au fil de la journée et il compresse moins la verge.

Protocole : il est ressorti qu'il ne faut pas se remonter les testicules H24, car il y a un doute sur la possibilité de retour à la fertilité, de plus cela provoque une baisse de la testostérone et une hausse de la prolactine. En cas d'une concentration 'qui a du mal à descendre', il faut privilégier le bon port plutôt qu'augmenter le temps de port (jusqu'à 18 h/jour au maximum).

Tu vois, ça c'est l'effet de la chaleur sur les cellules germinales de ton moteur : ça induit un dysfonctionnement du carbu, et peut altérer à plus ou moins long terme ses capacités génératives. Si tout le monde roulait comme toi en position supra-scrotale, il y aurait plein d'accidents... Il faut que tu arrêtes ça, mec!

...



Atelier : « Autour du Jockstrap » (samedi, 2ème partie).

Animé par Erwan (GARCON), cet atelier a permis d'aborder de nombreux points techniques (il n'y a pas eu le temps de faire de la couture) :

1) Approvisionnement et prix des matières premières

- RASCOL = Mercerie en ligne. ORCHESTRA = puériculture en magasin et en ligne (pour les chaussettes) avec Carte Club. Pour un total de 3 € par jockstrap. Nécessite d'y ajouter 2 € pour les consommables (aiguilles, fil, etc.) et l'amortissement de l'achat des machines à coudre.

- Possibilité d'achats groupés via GARCON.

- Alternative pour les chaussettes : Emmaüs ou ressourcerie (car les chaussettes ont un usage très limité dans le temps) ? Problème de la récup' / seconde main ou de l'achat non standardisé : l'anneau résultant avec le pliage ne donnera pas la même chose. Mieux vaut commencer avec la chaussette standard Orchestra (avec le même pliage, d'autres chaussettes donnent un anneau beaucoup moins moelleux) puis adapter le pliage à d'autres chaussettes. Idem pour les élastiques : *a priori* on achète en neuf pour "standardiser" et faciliter la réussite.

- Taille la plus courante de chaussette pour les anneaux = 19-22 ; à adapter rarement en 17-18 ou 23-25 si en cours d'utilisation l'anneau se révèle trop large ou trop petit : idéalement, il est juste un peu plus grand que la verge au repos, pour qu'elle ne frotte pas les bords (l'anneau n'appuie que en bas sur le scrotum - et en haut sur la verge).

- Autre solution pour avoir un anneau de la bonne taille : couper un rectangle de chaussette qu'on recoud en tube (avec jersey pour enjoliver).

- Attention au polyester qui crée des charges électrostatiques potentiellement dommageables pour les testicules, attention aussi à l'Élasthanne potentiellement cancérigène.

2) Points techniques de couture

- Méthode pour correctement brûler le cordon et faire un petit plat de plastique : très lentement en le faisant tourner sans le mettre dans la flamme.

- Attention au point droit qui peut gêner l'élasticité, idem pour la broderie. Mais si la couture est en vague, ça minimise. Sinon le point zig/zag préserve d'autant l'élasticité qu'il est large.

3) Comment résoudre les problèmes classiques

- Ajout de bretelles pour aider à la suspension testiculaire : soit 2 croisées attachées au V vers la ceinture, soit 1 verticale attachée à l'anneau vers la ceinture.

- Jockstrap en X (sans bretelles de soutien-gorge) : avec une seule couture de deux bandes à ajuster avec les pinces de couturier sur la ceinture et au niveau du croisement, avant de coudre.



4) Prise des mesures

- Attention, ne pas mettre la ceinture trop haute, pour minimiser la longueur du V et que ça soutienne mieux.
- Problème de la ceinture qui remonte trop dans le dos : possibilités d'ajouter des bandes supplémentaires qui vont du centre arrière de la ceinture au centre des bretelles.
- Le 1er jockstrap n'est jamais parfait, mieux vaut expérimenter deux/trois jockstraps dans les premiers mois, et ensuite copier le modèle le plus efficace et confortable en 4/5 exemplaires.
- La position de la base du V – décrite habituellement comme sur le périnée "à mi-chemin entre l'anus et la base du scrotum" – est simplement à l'endroit où il y a le plus de place (pour que ça gêne le moins).

5) Rendre moins contraignant le sous-vêtement ?

6) Rigueur du protocole de fabrication

- Favoriser la symétrie de la fabrication, pour faciliter la duplication. Exemple : si quelqu'un a un modèle très confortable mais pas symétrique, on risque de faire une copie "miroir" qui ne sera donc pas adaptée.
- Pour les essais cliniques une standardisation du protocole sera nécessaire – en particulier pour avoir une certification (ce qui est envisageable même pour de la fabrication sur mesure et à la main).

7) Évolutions du jockstrap

Jockstrap sans anneau : 2 paires de 2 bandes fines croisées, une en haut du V, une en bas du V, le polygone découpé sert alors de maintien du scrotum avec la verge (comme d'habitude en fait).

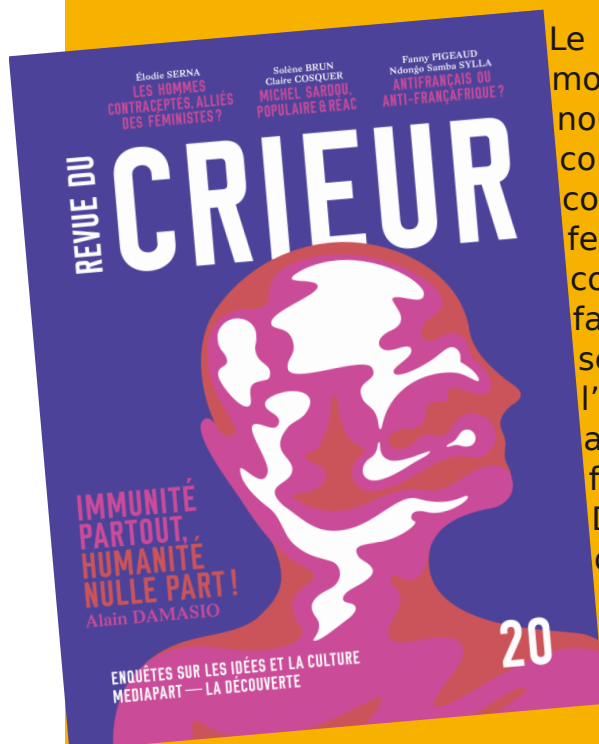
8) Esthétisation

Essais d'esthétisation avec le minimum, juste des bandes élastiques (10mm bretelles) en plus, voire un peu de dentelle. Pour susciter l'intérêt des industriels via des sous-vêtements stylisés ?

9) Stérilisation (modèles de prêt ou d'essai, réglable ou pas)

90°C en machine détruit les élastiques du jockstrap, et ne suffit pas à détruire les virus d'Herpès (contrairement au VIH qui est fragile). La Javel est plus efficace mais abîme aussi le tissu. Passer au Micro-onde ? Selon certaines sources, ça peut éliminer les bactéries, mais pas les virus. Protocole du Dr Zimmerman (cf. Google Scholar) : 30 minutes à 2600W (à comparer aux 800W des micro-ondes ménagers). Passer aux UV semble efficace, mais peu accessible (machines chères et grosses). Remarque sur le lavage : 60°C en machine détend déjà les tissus, mieux vaut laver à 30°C ou à froid (et idéalement à la main si on a l'envie et le temps). Vrais risques de transmission : notamment l'Herpès et le papillomavirus (HPV). Utiliser le chlore (comme dans les piscines) ? Lessive désinfectante ? Réduit seulement le risque, mais ne détruit pas (désinfection VS stérilisation). En atelier couture, partage des machines à coudre et alternance enfilage/couture impliquent un risque faible car contact court et indirect : pas de chaîne directe peau contaminée -> tissu -> peau potentiellement contaminable (coupures, fragilités, etc.).

Atelier : Discussion autour du texte d'Élodie Serna "La CM est-elle féministe?" (samedi, 2ème partie).



Le texte d'Élodie Serna n'est pas à charge contre le mouvement de la Contraception Testiculaire, mais il nous invite à faire attention à ne pas présenter la CT comme une alternative, cherchant à remplacer la contraception féminine (donc à déposséder les femmes de leur maîtrise personnelle). Se contracepter & militer pour cette contraception ne fait pas automatiquement qu'on lutte contre le sexisme. C'est plutôt les femmes qui cherchent l'information et amènent les hommes dans les ateliers ; ça peut nous faire voir un lien entre CT & féminisme, mais c'est un raccourci trop rapide. Disons que ça peut être un outil parmi d'autres. Ce qui est intéressant avec la CT, c'est qu'elle apporte aux mecs une connaissance de leur corps, et une prise de conscience du vécu féminin de la contraception.

La CT peut aussi être dangereuse (masculinisme : la contraception masculine permet aux hommes de protéger leurs propres intérêts, d'éviter la "paternité imposée") ; il y a un combat préventif à mener contre ça. On peut essayer de combattre les stéréotypes, en utilisant des mots comme "testiculaire" ou "partage de la charge", et en associant l'information à un discours anti-sexiste sans ambiguïté, mais ça n'empêchera pas la réattribution sexiste des valeurs & outils de la contraception testiculaire si les masculinistes s'en emparent. La CT se développe avec un discours dominant/légitime sur la pratique (« partage de la charge ») ; ça ne veut pas dire que les véritables motivations masculines sont là, mais ça va dans le bon sens (et c'est grâce à l'action militante). Attention à l'invisibilisation des femmes dans le mouvement (militantes, médecins, chercheuses, journalistes...) // héroïsation des hommes "contracéptés" !

Il y avait un texte plus "bousculant" pour nous dans la Gazette n°10 (Caroline Watillon) : son argument principal est que tant qu'il y aura une culture du viol, la contraception masculine ne peut pas être un sujet ! Il y a aussi la question de l'information des femmes partenaires des garçons « contracéptés » ; on sait que les questions d'IVG, par exemple, sont peu discutées dans les couples, or en cas d'échec de la CT on conseille par précaution de faire un avortement... Il manque au moins un document qui leur soit destiné, pour éclairer leur choix de faire confiance (ou pas). Où sont les femmes dans nos collectifs ? Attention : les enjeux du développement de la CT sont moins problématiques pour les utilisateurs que pour leurs partenaires ! Une fois de plus, les hommes sont privilégiés avec La CMT : une méthode qui permet l'autonomie, l'apprentissage personnel, etc. - sans ça, elle n'aurait d'ailleurs aucun succès ! C'est un peu facile d'en faire un "engagement féministe"...

L'essor de la CT exige un discours sans équivoque, résolument féministe, et doit s'accompagner d'une remise en question des scripts sexuels de l'hétéro-normalité. Attention aux félicitations reçues (attendues ?) par les garçons "contraceptés". Attention au thème masculiniste de la "paternité imposée". Attention aux discours sur la "nouvelle masculinité"...

C'est poussés par les femmes (qui sont dans une impasse contraceptive) & par l'impact sur leur sexualité, que les hommes s'intéressent à la CT : souvent, ce sont des couples qui sont déjà à la capote & retrait, parce que la fille ne prend plus la pilule... Le plaisir masculin d'éjaculer dans un vagin : est-ce que c'est ça, l'enjeu de la CT ?!

// Atelier : Discussion libre autour des enjeux politiques de la CT/CM (samedi, 2ème partie).

5 personnes ont choisi une discussion libre ; nous avons fait le choix de ne retenir que les thématiques abordées et les questions soulevées plutôt que les propos tenus par tel ou tel participant.

Nous avons discuté :

- De la démocratisation des contraceptions testiculaires / contraception dites « masculines ». Quelle(s) stratégie(s) ? Diffusion quantitative ou qualitative ou les deux en mêmes temps ?
- Du besoin de données grandes échelles et de recherches médicales sur les méthodes ;
- De l'initiative d'**Entrelac.coop** qui a pour objet de trouver des financements & mettre au point des études cliniques, en vue d'obtenir des certifications pour des dispositifs contraceptifs "nouveaux" ; sa première tâche est l'accompagnement de l'entreprise Thoreme pour obtenir la Certification CE de l'AndroSwitch (ce qui nécessite de trouver environ 1 million d'euros de financement). Ses apports : en termes de recherche, de production de données scientifiques, de sécurité sanitaire, d'accessibilité de la contraception thermique... mais aussi en termes de modèle économique (SCIC). Son risque : favoriser le monopole à court-terme pour l'anneau AndroSwitch.
- De la médicalisation et de l'institutionnalisation ;
- Du financement des collectifs/associations ;
- Des problèmes d'ego et de luttes intestines entre des individualités voir des entités du réseau ;
- De la fatigue militante à répéter les mêmes ateliers/informations ;
- Des inquiétudes face au masculinisme ;
- Du lien avec les mouvements féministes ;
- De la visibilité médiatique des contraceptions testiculaires/masculines ;
- De l'importance d'informer les femmes / personnes à ovaires autant que les hommes /personnes à testicules.

Projection de "Vasectomie, ça va faire mâle" & discussion avec le public (samedi soir).



Une projection du documentaire « Vasectomie : ça va faire mâle » a été organisée à l'ENS (Ulm) en présence du réalisateur Jean-François Marquet.

Le documentaire présente la vasectomie en suivant le parcours de deux hommes hétéro cis ayant des enfants en région Nantaise. Au travers de leur parcours, d'autres personnes souhaitant une vasectomie témoignent, leur entourage également. L'histoire du centre de vasectomie de Nantes est également abordée, et les praticiennes actuellement en poste présentent leurs expertises et analyses de la situation de la vasectomie dans leur centre et en France.

Une information importante, c'est que les vasectomies à Nantes sont effectuées par des médecins généralistes alors que dans tous les autres centres de France ce sont des urologues...

Nous étions une trentaine dans la salle, très majoritairement des militant.e.s expert.e.s convaincu.e.s ! Le réalisateur étant présent, il nous a expliqué ses difficultés à trouver des personnes prêt.es à témoigner. Le documentaire a particulièrement bien marché : plusieurs centaines de milliers de vues sur le site de rediffusion de *France3-Région*. Mais surtout les demandes de rendez-vous ont été multipliées par 3 au CHU de Nantes !

Des discussions se sont ouvertes notamment sur l'héroïsation des personnes qui se contraceptent, y compris dans le documentaire, avec un rappel que les hommes se contraceptant le font aussi pour leurs propres intérêts et comforts. Une ouverture sur la sémantique entre égalité et équité, qu'elle soit contraceptive ou générale entre les genres, a également été abordée. Un regard critique fort a été aussi porté sur les protagonistes du documentaire, notamment sur leurs plaintes, leurs inquiétudes, leur héroïsation, etc. - et nous pouvons regretter un peu de relâchement de notre bienveillance avec "l'extérieur" lors des réponses au public...

Atelier : « Moulage d'Anneaux en silicone » (dimanche).

Dimanche matin, nous avons fabriqué des anneaux en silicone avec Samuel (la plupart des participant.e.s à ce moment avaient déjà une expérience du moulage d'anneaux) tout en discutant de la technique, de l'information donnée en atelier, en échangeant des conseils et retours d'expérience, etc. Concrètement, l'objectif était de produire un lot d'anneau pour chaque collectif intéressé, afin de faciliter les essayages en atelier : 1 anneau de (presque) chaque taille - 36mm, 38, 39, 40, 41, 42 et 44mm - avec une couleur différente par taille pour faciliter leur utilisation. Objectif atteint !

Samuel est salarié du FabLab où se passe la rencontre, où il développe seul la fabrication d'anneaux contraceptifs en DIY depuis septembre 2021 (entreprise SAS pour acheter les matériaux) et anime des Ateliers : chaque samedi sous le nom Otoko. En 2022, Samuel a mené 60 ateliers dont 17 hors de Paris (diffusion de la méthode auprès des autres collectifs via de nombreux voyages) ; il est disposé à travailler de manière plus collective/collaborative sur le développement des anneaux DIY, en particulier : partager des techniques de fabrication, créer du contenu d'information, collecter des retours d'expériences... Les enjeux qui le motivent dans cette activité : ça touche à l'autonomie (DIY) & au féminisme (contraception).



- L'essayage est le meilleur moyen de choisir la bonne taille pour chaque personne (plutôt que prendre des mesures). Ça ne doit pas serrer : pas de marques sur la peau au bout de 2 minutes... Ensuite, il vaut mieux produire au minimum 2 tailles par personne, pour les essayages au quotidien. Les tailles 36 à 44 couvrent 95% de la demande ; la plus courante est 40mm (environ 50% des personnes).
- Stérilisation à l'eau bouillante entre 2 ateliers.
- 4 paramètres sur lesquels on peut jouer : Largeur / Épaisseur / Dureté / Diamètre.
- Plus c'est large, mieux ça tient... mais ça fait une plus grande surface de peau en contact avec le silicone. Plus c'est rigide, moins ça tient : la souplesse est importante pour l'efficacité.
- L'huile de silicone laisse plus de temps pour travailler, surtout quand il fait chaud (été). À température ambiante de 23°C, un anneau met 1 heure à sécher.

Atelier : « Flyers/Supports » (dimanche).

Objectifs : Identifier les documents dont on aurait besoin & Lister les informations.

Documents : 1 recto/verso + disclaimer IST + « Ne pas jeter sur la voie publique ». Laisser un espace pour l'identité des collectifs + Source / attribution du document ? + date de publication & version du document.

Tracts sur les méthodes :

3 niveaux possibles = Public (P), Médical (M) et Scolaire (S) ; dans le cadre du « public », rappel du cadre légal et des résistances médicales.

- Toutes les contraceptions (P/S)
- Contraceptions testiculaires (P/S/M)
- Vasectomie (P/M)
- Thermique (P/M)
- Hormonale (P/M)
- Hyperthermique (P/M) ?

Tutos DIY :

- Jockstrap
- Moulage d'anneaux
- Interprétation de son spermogramme
- Découverte de son sperme / Spermoscope

Tract Post-Atelier (P) :

- Partie utilisateur (douleurs, prendre son temps, protocole médical, etc.)
- Partie pour saon partenaire à ovaires (dialogue, grossesse, etc.)

Tract Fertilité/Parentalité (P/S/M) :

- Fertilité : seuil + dédramatiser les tests + attention (testicules & ovaires)
- Parentalité : désir d'enfant, désir de non-enfant, adoption...

Pratiques sexuelles & IST & Orientation sexuelle (P/S).

Planche anatomique :

- De profil (cf. Thomas Bouloù)
- De face (pour représenter les poches inguinales et le mouvement)
- En couleurs ?
- Idée d'une impression 3D anatomique

Tract Politique (P/S) ? ou livret « Se contracepter dans notre société » ?

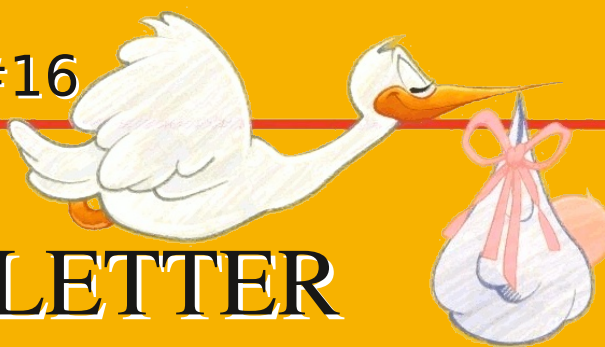
- Lien avec le féminisme
- Orientation sexuelle + Genre
- Résistance médicale
- Résistance sociale
- Histoire de la contraception (frise ?)

ATTENTION : à faire valider par des associations/collectifs militants.

La Gazette du GTCM #16

Avril 2023

NEWSLETTER



CONCLUSION

Toujours sympathique et motivant de se rencontrer !

L'organisation de cette rencontre s'est faite trop rapidement, les ateliers n'ont pas été assez préparés et/ou encadrés. Faire plus d'organisation à distance en amont, pour profiter au mieux du temps en "présentiel" et mieux aborder les envies du plus grand nombre de participant/e/s.

Problème de l'inclusivité : il n'y avait que des "hommes" le dimanche (et deux "femmes" le samedi), sans parler d'autres catégories d'oppression/privilège...

Appel à dons

Le GCTM voudrait pouvoir doter chaque AD / antenne locale du Planning Familial de **dispositifs de remontée testiculaire (anneaux ou jockstraps)** pour les intégrer à la *mallette Contraception* utilisée pour faire de l'éducation à la contraception.

Cela représente entre 50 et 100 dispositifs (de bonne qualité) à fournir. Si chaque collectif/personne qui en fabrique et/ou qui anime des ateliers de fabrication pouvait en offrir quelques-uns, ce serait génial !

MERCI de vous manifester si vous êtes OK pour participer :

contact@ardecom.infini.fr

