

## Journée mondiale de la contraception 2019

### LE RÔLE DES HOMMES – ÉGALITÉ ET CONTRACEPTION MASCULINE

La Journée mondiale de la contraception se célèbre chaque année le 26 septembre. L'occasion de rappeler que les moyens de contraception permettent aux femmes, aux hommes et aux couples de décider librement d'avoir ou non des enfants, à quel moment, et combien ils en souhaitent. Les moyens de contraception fiables contribuent ainsi de manière considérable à l'autonomie et à la responsabilité de chacune et chacun et à avancer vers un monde où chaque grossesse serait souhaitée. Cette année, SANTÉ SEXUELLE Suisse dédie cet événement au rôle des hommes dans la contraception: mettre en évidence les stéréotypes de genre en Suisse, les discuter, les déconstruire. Le temps où la contraception était l'affaire des seules femmes fait bientôt partie du passé. Nous avons mené des enquêtes et savons désormais que les jeunes prennent leurs responsabilités en matière de contraception, et aussi comment les hommes agissent concrètement pour l'égalité, en assumant leur rôle pour éviter des grossesses non voulues.

Contrairement aux nombreuses méthodes de contraception à disposition des femmes, seules deux options efficaces sont disponibles pour les hommes: le préservatif et la vasectomie (témoignages à la page 3). Pendant longtemps, les recherches pour mettre au point des méthodes de contraception pour les hommes n'ont rencontré que peu d'intérêt et étaient, en conséquence, sous-financées. La représentation sociale qui prétend que les femmes sont responsables des questions liées à la reproduction est encore très répandue. Ce n'est qu'au cours de ces dernières années qu'un regain d'intérêt s'est manifesté dans la société pour promouvoir l'idée d'une responsabilité partagée et faire avancer l'égalité dans le domaine de la contraception également: l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les firmes pharmaceutiques et diverses start-up s'emploient à développer des méthodes prometteuses de contraception pour les hommes, hormonales et alternatives. Pour l'heure, toutefois, ces produits sont encore peu disponibles sur le marché.

«L'homme, comme la femme, devrait se préoccuper de la contraception, l'enfant étant autant le sien que celui de la mère – et cela même si la décision de poursuivre une grossesse est du seul ressort de la femme. Un homme devrait, par principe, se sentir coresponsable de la contraception, trouver des moyens et les utiliser», déclare Roland Demel, spécialiste en santé sexuelle, éducation – formation - conseil. Partager, participer, être coresponsable, c'est une évidence aussi pour Gilles Crettenand, responsable du programme MenCare: «La santé sexuelle et reproductive n'est pas une question ou un problème de femme. La contraception est un très bon test, sur le niveau de la confiance réciproque, en particulier quand le couple entend construire une relation sur le long terme. Si un homme veut éviter une paternité, il doit prendre sa part du risque d'une grossesse non voulue, et en assumer l'entière responsabilité.»

## CONTENU

### Page 1

Égalité et contraception masculine

### Page 2

Les jeunes et la contraception

Astuces et conseils d'experts

Financement et information

### Page 3

Des hommes parlent préservatif & vasectomie

Coïtus interrupt...oups!

### Page 4

Méthode thermique masculine : «Hodenbaden»  
Groupe de Zurich - Clin d'œil au passé

*Des informations sur la contraception masculine sont disponibles en 11 langues sur [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)*

## Astuces et conseils de Gilles Crettenand et Roland Demel

### Les jeunes et la contraception

Par le biais des sites [lilli.ch](http://lilli.ch) et [ciao.ch](http://ciao.ch), 4025 jeunes entre 16 et 20 ans, 1230 garçons et 2795 filles, ont participé à une enquête sur la contraception. Les résultats démontrent que les garçons prennent leur part de responsabilité.

*S'informer: 72% des filles et 65% des garçons s'informent sur la contraception.*

**Financer la contraception :** 52% des filles et 57% des garçons participent aux coûts de la contraception.

*En parler: 71% des filles et 68% des garçons parlent de la contraception avec leur partenaire.*

**Porter la responsabilité:** 73% des filles et 74% des garçons s'inquiètent de ne pas oublier le contraceptif.

*Se faire conseiller: 20% des filles et 11% des garçons se font conseiller, seul-e ou en couple.*

Tant qu'il n'est pas dans une relation stable ou s'il change souvent de partenaire, la meilleure manière pour un homme d'éviter une paternité est d'avoir toujours sur lui des préservatifs adéquats. C'est à lui de s'assurer de la qualité, de la bonne grandeur et du parfait état du préservatif et de savoir l'utiliser correctement. Dans les couples, les hommes peuvent partager la responsabilité de la contraception en s'informant, en se sentant concerné, en parlant ouvertement avec leur partenaire, en l'écoutant, en l'accompagnant à la consultation, en participant aux frais de la contraception, en réfléchissant et en planifiant avec elle.

*Il est de votre responsabilité de prévenir une paternité que vous ne souhaitez pas! Si conception il y a, c'est votre partenaire qui en décidera. Un enfant a droit à un père et il a des droits sur lui.*

Parler ensemble, c'est la base, et c'est indispensable pour partager les responsabilités. Entendre les besoins de l'autre et pouvoir exprimer les siens est important. Il faut une confiance réciproque pour parler de choses personnelles, et un peu d'entraînement aussi. D'ailleurs, la responsabilité partagée, ainsi que la confiance et l'échange ouvert, peuvent avoir un effet positif sur la sexualité du couple. Et ceci ne concerne pas uniquement la contraception hormonale. Accompagné d'un conseil fiable, l'échange entre l'homme et la femme est primordial dans les méthodes naturelles, voire même gage d'efficacité.

*Parlez avec vos partenaires de sexualité et de contraception, informez-vous et utilisez vos possibilités! Il y a tout à gagner: les femmes, que leur partenaire aura su rassurer sur le risque d'une grossesse non voulue, vivent et développent une sexualité plus libre et bien plus plaisante!*

### Financement et information

En Suisse, la contraception et son financement sont encore et toujours considérés comme une affaire privée. Pour les jeunes sans soutien des parents, les coûts peuvent être un obstacle. Les initiatives politiques exigeant que la contraception pour les jeunes et les personnes au budget restreint soit financée publiquement sont, jusqu'ici, restées sans effet. Il est d'autant plus réjouissant de constater que les jeunes hommes participent souvent aux coûts de la contraception.

Le site [ciao.ch](http://ciao.ch) répond anonymement aux questions et propose infos et conseils. Sur [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch), des informations fiables sont disponibles en 11 langues, nouvellement aussi sur la contraception masculine. Des centres de santé sexuelle, ouverts à toutes et à tous, dispensent gratuitement du conseil en contraception. Les adolescent-e-s peuvent s'y rendre sans leurs parents. Ces sources d'information de grande qualité devraient être signalées dans le cadre de l'éducation sexuelle à l'école.

## Des hommes racontent...

### Préservatif – Avoir le contrôle, avant de perdre le contrôle

#### **Andreas, 41:**

LOVE LIFE – STOP SIDA. Il fut un temps où ce slogan était partout et sur tous les panneaux d'affichage. Les «O» étaient roses et représentaient des préservatifs non utilisés et non déroulés. L'affiche qui me plaisait le mieux était celle des pictogrammes. Elle présentait de petits personnages faisant l'amour dans toutes sortes de positions. J'ai retenu ceci de la campagne: sans préservatif, le sexe est un «no go» absolu, et aussi que le préservatif est un moyen de protection multifonction de première classe; sa place est donc dans toutes les tables de nuit. Il est petit, discret, se glisse dans n'importe quelle poche de pantalon. Il est bon marché et disponible partout. Il protège vraiment et son utilisation est très facile. Et puis, il nous permet d'avoir le contrôle, avant de perdre le contrôle. Tout ce qui concerne la grossesse et la santé est particulièrement important pour moi, car je veux en porter moi-même la responsabilité. Et puis, le fait que je puisse ainsi contribuer moi aussi à du plaisir sans risque, et ne pas en laisser toute la responsabilité à la femme, est bien agréable et en accord avec mes convictions.

Les préservatifs ne sont pas des «tue-l'amour». Le plaisir est «mort» si l'on doit courir à travers l'appartement pour trouver la notice d'emballage ou la lire avant l'utilisation. Dans ce cas, l'homme en est seul responsable. Je n'admets pas non plus l'argument selon lequel les préservatifs ne sentent pas bon. C'est bien de notre faute, si on les choisit à l'arôme de fraise. Bien sûr, le sexe sans préservatif c'est mieux. Mais ça, bien sûr, ça va pour une relation suivie, pas pour une relation d'un soir.

### Vasectomie – Vite fait et (presque) sans douleur

#### **Mike, 40:**

À la naissance de notre deuxième enfant, c'était évident pour nous: plus d'enfants, le plan famille était réalisé. Nous avons alors discuté de la manière dont nous allions régler la contraception. Jusqu'ici, je ne m'étais pas beaucoup préoccupé de contraception. À l'adolescence, et plus tard, au début de la vingtaine, je me suis rabattu sur le bon vieux préservatif. Quand les relations devinrent plus sérieuses et plus suivies, la contraception restait toutefois l'affaire de la femme. Pilule, stérilet, patch hormonal, testeur de cycle: moi, en tant qu'homme, je n'avais pas à en porter la responsabilité. Au moment de décider définitivement de ne plus avoir d'enfant, il m'a paru évident que je devais enfin prendre aussi mes responsabilités. La discussion sur le choix de la méthode de contraception fut vite réglée: «Vasectomie? Oui, je le fais.» Cependant, j'avoue avoir passablement attendu avant de prendre le rendez-vous avec la spécialiste en urologie (oui, c'était une femme). C'est qu'une intervention sur les testicules – du moins psychologiquement – ce n'est pas tout à fait simple.

A posteriori, cette petite opération s'est passée sans problème. Bon, quand une personne, avec des gants en caoutchouc, s'active sur vos parties génitales avec un scalpel, ce n'est pas vraiment agréable. Et pas facile non plus de ne pas se sentir gêné à la vue de son pénis exposé en salle d'op. Mais, en comparaison avec les problèmes que les femmes peuvent avoir avec la contraception hormonale, et des douleurs pour la pose et le retrait d'un stérilet, tout ça n'est en fait qu'une bagatelle.

#### Coïtus interrupt...oups!

Non, le coït interrompu (retrait avant l'éjaculation ou interruption de la relation sexuelle) n'est pas une méthode sûre. Du sperme peut déjà s'écouler avant l'éjaculation, et des spermatozoïdes atteindre l'utérus de la femme. Cette pratique ancestrale est malgré tout encore souvent pratiquée.

Si l'homme veut être sûr de ne pas devenir père, il devrait donc opter pour une autre méthode.

## Le Groupe «Hodenbaden» de Zurich – Clin d’œil au passé

**En 1984, un groupe de 11 jeunes hommes autonomistes de gauche et anti-impérialistes, s’emparant de la question de la répartition des rôles sexuels, s’est donné pour objectif de traduire dans les faits les discussions théoriques sur le patriarcat. Le groupe a alors planché sur une méthode de contraception dont la responsabilité incomberait aux hommes. Beat Schegg, un des initiants du projet «Hodenbaden» (bain de testicules), se souvient:**

À l’époque, les féministes autonomistes fustigeaient le fait que les hommes, sans y réfléchir et sans les remettre en question, reproduisaient les structures de pouvoir et les comportements issus du patriarcat dans les relations de couple et la sexualité. Les jeunes activistes s’emparèrent donc de la question et créèrent le groupe «Hodenbaden» à Zurich. L’idée partait d’informations sommaires sur une méthode de contraception thermique pour hommes, qu’une femme médecin suisse avait mise en œuvre en Inde. Avec beaucoup d’efforts, l’agencement d’un laboratoire et le soutien d’un médecin, le groupe a mené une étude de faisabilité, testant sur eux-mêmes les effets du «Hodenbaden» et l’impact sur leur propre fertilité. La méthode se voulait accessible à tous, le plus naturellement possible, indépendamment de structures commerciales ou médicales.

Le projet suscita la curiosité et l’intérêt du public. Les hommes furent invités à parler de leurs recherches et de leurs expériences. Sous le titre «Premiers essais antisexistes – Pour la suppression des structures de pouvoir masculines», le groupe fit paraître sa propre publication. Leur engagement fut salué tant par les hommes que par les femmes, mais fut également exposé aux moqueries et à la méfiance. Des critiques féministes s’élevèrent aussi ici et là, arguant que les hommes voulaient s’emparer du contrôle de la contraception.

Le temps relativement court de la phase pilote n’aura pas permis de faire état de la fiabilité de la méthode. De toute façon, le groupe «Hodenbaden» s’est dissous après quatre ans; en raison de divergences politiques et personnelles d’une part, et, d’autre part, parce que l’expérience se déroulait au début des années sida. Le préservatif était finalement la seule possibilité de se protéger d’une infection du VIH.

Le groupe «Hodenbaden» est malgré tout resté fidèle à sa déclaration: «Pour nous, c’était une possibilité de remettre en question le système patriarcal et de développer des alternatives. Aujourd’hui, je referais la même chose. Et cela m’est bien égal d’être moqué: l’important, c’est de partager les responsabilités et d’assumer entièrement la mienne, celle de *mon* corps et de *ma* fertilité.»

**Beat Schegg, 55**

### «Hodenbaden», méthode thermique masculine

La température est un élément essentiel à la production et à la maturation des spermatozoïdes. Pour en réduire le nombre, les testicules étaient réchauffés dans un bain à 45 degrés, tous les jours, pendant 45 minutes et durant trois semaines. Le nombre de spermatozoïdes (normalement de 100 à 300 millions par millilitre) pouvait ainsi être réduit à moins de 10 millions par millilitre, voire même à zéro. La «stérilité» durait de 2 à 6 semaines au maximum. Le nombre de spermatozoïdes et les autres critères\* étaient ensuite vérifiés régulièrement dans le propre laboratoire du groupe «Hodenbaden». Le laboratoire était également ouvert aux autres hommes pour le contrôle de leur fertilité.

*\* Moins de 20 millions de spermatozoïdes par millilitre équivalaient autrefois officiellement à une stérilité. La fertilité/capacité de reproduction chez l’homme, en plus du volume de l’éjaculat, dépend toutefois également de la valeur pH, du nombre total, de la mobilité, de la morphologie, de la part des spermatozoïdes vivants et de facteurs immunologiques.*