

## Tu sors d'un atelier de couture de remonte-couilles, c'est super.

On te rappelle quelques petits trucs, au cas où tu serais passé à côté :

Peut-être que tu as fini ton dispositif, peut-être que tu as encore un peu de boulot dessus. Dans tous les cas, tu seras probablement amené à faire de petites retouches. Ça prend souvent un peu de temps (surtout au début), ne désespère pas. Et si tu as besoin de conseils, contacte-nous. On peut aussi te filer des contacts de personnes pas très loin de toi pour échanger avec elles. N'oublies pas aussi qu'il y a le docteur Mieusset, à Toulouse, qui peut t'accompagner dans ta contraception thermique - et qu'il y a aussi les contraceptions testiculaires hormonales et la vasectomie. Nous tenons également une permanence, une fois par mois, à Quimper, pour avancer sur ces sujets, parler couture, etc.

Ça vaut le coup de vérifier les contre-indications avant de commencer le port : cryptorchidie, varicocèles de grade 3, obésité, cancer des testicules, hernie inguinale. Si tu es dans ces cas et que tu as quand même envie d'essayer, contacte-nous.

Quand tu essaieras ton *slip*, tu peux déjà essayer quelques heures par jour, dans différents contextes et activités, et voir ce que ça fait. En fonction de ta couture et de ton anatomie, ça pourra être plus ou moins agréable, plus ou moins facile. Si c'est les testicules qui « chauffent », c'est normal au début, tu peux retirer ton *remonte-couilles toulousain* et le remettre le lendemain. Si tu as des irritations, ou des brûlures au niveau de la verge ou du scrotum, c'est un petit souci de couture : le trou est mal placé, ou le matériau est trop irritant, ou le trou est trop petit ou trop serré, etc. Dans tous les cas, par retouches successives, tu devrais réussir à trouver quelque chose de satisfaisant.

S'il arrive que tes testicules ne restent pas au niveau de la racine de la verge ou au-dessus, mais soient plus basses, apporte des modifications à ton modèle en trouvant un moyen - des élastiques ? - pour qu'une légère pression s'exerce sur les zones où les testicules ne sont pas désirées. S'il arrive que des traces apparaissent sur ta verge, c'est que ton anneau est trop serré : c'est une pression sur les zones auxquelles les testicules pourraient descendre qu'il faut chercher, pas un garrot !

Avant de se mettre au *testitien* pour de vrai, il faut vérifier que tu es fertile, et à quel point : ça évitera de porter un *dispositif contraceptif* juste pour le fun ou pour la cause si tu es déjà stérile. Si tu as peu de spermatozoïdes au début, on finira pas par penser que c'est le *roubidule* qui a fait ça lorsque tu arrêteras de le porter. Pour que ce spermogramme soit utile, il faut ne pas porter le *boulocho* pendant trop d'heures dans les trois mois avant. Le spermogramme, c'est prescrit par un généraliste et remboursé par la Sécu. C'est aussi l'occasion de parler de la méthode contraceptive avec un médecin, qui pourra peut-être t'accompagner dans ta contraception. Le document « guide pratique » des Dr Mieusset & Soufir peut aider dans la discussion avec eux.

On a parfois des attentes d'accueil de nos partenaires quand on porte un *remonte-couilles*, et on est parfois surpris-e. Si tu informes tes partenaires de ton intention d'en porter, ça t'évitera peut-être des surprises. Si tu es dans une idée de co-responsabilité et de partage, ça aurait du sens aussi.

Si tu es prêt, que tu as un dispositif qui te sied, que tu en as parlé aux personnes concernées, que tu as fait un spermogramme, tu peux te faire plusieurs *RCT*, et commencer.

Pour éviter que les testicules chauffent, tu peux commencer doucement : 2h le premier jour, 4h le deuxième jour, 6h le suivant..., puis 8h, 10h, 12, etc. Où s'arrêter ? Les médecins disent de porter le *slip* 15 heures par jour. Nous, on préfère proposer autre chose : regarder d'abord combien d'heures tu pourrais le porter quotidiennement sans que ce soit vraiment trop contraignant pour toi - par exemple 13h. Tu peux alors essayer le dispositif en le portant constamment 13h par jour, et voir si au bout d'un mois et demi tu es contracepté-e comme ça. Si tu n'es pas contracepté, c'est-à-dire si tu as un spermogramme sur lequel il est écrit que tu as

plus de 1 million de spermatozoïdes mobiles par millilitre, il faut soit attendre encore un peu - au-delà de trois mois, inutile d'attendre plus - soit augmenter ton rythme (en dessous de 10h, il y a peu de chances que ça marche direct), soit changer ton dispositif. Jusqu'à maintenant, on n'a pas eu de retour de cas où ça ne marche vraiment pas. Si tu es contracepté à 13h constantes, tu peux commencer à le porter à ton rythme de journée, en te fixant la contrainte de ne jamais le porter moins de 13. Aussi : le porter 24h/24 pendant longtemps pourrait entraîner des risques de non retour à la fertilité.

Sur le spermogramme, pour lire le nombre de spermatozoïdes mobiles par ml, il faut multiplier le taux de spermatozoïdes par le pourcentage de spermatozoïdes « progressifs efficaces » et « progressifs non efficaces ». Exemple : numération : 0,2 millions/ml ; progressifs efficaces : 0 % ; progressifs non efficaces : 10 % =>  $0,2 * (0 + 10 \%) = 0,02$  millions de spermatozoïdes mobiles par ml : c'est bon, t'es contracepté !

Quand tu arrêtes de porter le *remonte-couilles*, il est peu probable que tu sois fertile avant un mois, mais il est prudent de se considérer non-contracepté tout de suite. Au bout d'un mois, il est très probable que tu redeviennes déjà fertile, et il faudra attendre 2 à 6 mois pour retrouver des caractéristiques de sperme similaires à celles avant le port. Les chaînes ADN des spermatozoïdes sont endommagées par la chaleur : il est conseillé d'attendre 3 mois avant d'envisager des rapports à but reproductif.

Il est possible qu'au cours de la contraception, malgré l'attention et les précautions, tu en arrives à déroger aux règles de port que tu t'es fixé : à le porter moins que le temps prévu un jour, à ne pas se rendre compte qu'il était mal mis et ne plus être certain du temps de port efficace, par exemple. Prévois ces possibilités en amont avec les personnes concernées par ta contraception. Si cela arrive, tiens t'en à ce que vous aviez prévu, ou à plus précautionneux, et parles-en avec elleux. Si tu ne portes pas la contraception pendant un jour, ou s'il est possible que ce soit arrivé, il nous semble prudent de ne plus se considérer comme contracepté à partir de 20 jours après l'erreur de port, et jusqu'à 1 mois et demi après, et de vérifier cet état contracepté avec un spermogramme.

Au cours de ta contraception, n'hésite pas à nous faire des retours, quels qu'ils soient, sur ta pratique, ou à nous poser des questions à l'adresse indiquée au début du doc. Nous sommes en train de mettre sur pied des protocoles appropriables par chacun-e qui nous permettraient de mieux connaître certaines zones d'ombre de la méthode : quelle durée de port pour être efficace, que se passe-t-il si on ne le porte pas du tout pendant un jour, etc. Contacte-nous si tu as envie de participer à nos recherches !

Si tu veux de la doc, tu peux trouver sur le site [pointpointpoint.org](http://pointpointpoint.org) des docs sur les contraceptions testiculaires.

Enfin il nous semble que : un *remonte-couilles*, ça peut être chouette. Le consentement, c'est assurément nécessaire, toujours. Et, plus généralement : ne pas imposer de choix contraceptif à un-e partenaire, c'est indispensable ; Travailler sa responsabilité en santé sexuelle et sa responsabilité affective, c'est mieux ; Questionner ses propres relations et sa sexualité avec un regard sur les rapports inégalitaires de genre, c'est bienvenu ; Prendre de la place dans le débat féministe en tant que mec, avec le *remonte-couilles* ou avec autre chose, c'est très rarement bienvenu, et alors l'invitation à le faire est explicite ; Se servir des contraceptions testiculaires ou d'un « engagement pro-féministe » pour plaire à des meufs, c'est cracra. Bref.

Tiens-nous au courant,

Bises,

[thomasboulouetcie@riseup.net](mailto:thomasboulouetcie@riseup.net)