

# ÉJACULER

EN TOUTE RESPONSABILITÉ

Une nouvelle façon de penser  
la charge contraceptive

Best-seller  
du  
New York  
Times

**Gabrielle Blair**

Préface de Catherine Ethier

LES ÉDITIONS DE  
**L'HOMME**



**Gabrielle Blair**

# **ÉJACULER** **EN TOUTE RESPONSABILITÉ**

Une nouvelle façon de penser  
la charge contraceptive

**Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Marie Tillol**

 **LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME**

# SOMMAIRE

Préface .....	11
Une mise au point essentielle : c'est une affaire d'hommes ..	13
<b>1.</b> Les hommes sont 50 fois plus fertiles que les femmes ....	21
<b>2.</b> Le sperme a une durée de vie de 5 jours .....	24
<b>3.</b> La fertilité des femmes est imprévisible .....	26
<b>4.</b> L'ovulation est involontaire, mais pas l'éjaculation .....	32
<b>5.</b> La contraception féminine est difficile d'accès et d'utilisation .....	34
<b>6.</b> La contraception masculine est facile d'accès et d'utilisation .....	43
<b>7.</b> La société se cramponne à l'idée que les hommes détestent les condoms .....	51
<b>8.</b> La vasectomie est moins risquée que la ligature des trompes .....	55
<b>9.</b> On attend des femmes qu'elles prennent en charge la prévention des grossesses .....	60
<b>10.</b> Peu importe que les femmes souffrent, tant que ça facilite la vie des hommes .....	63
<b>11.</b> La société nous enseigne que le plaisir masculin est l'objectif premier d'un rapport sexuel .....	70
<b>12.</b> La fécondation peut avoir lieu sans que la femme éprouve de plaisir .....	75
<b>13.</b> Les hommes sont la cause de toutes les grossesses non désirées .....	79
<b>14.</b> On attend des femmes qu'elles soient responsables de leur corps et du corps des hommes .....	85

<b>15.</b>	Il faut qu'on change de regard sur les hommes .....	90
<b>16.</b>	Placer les hommes face à leurs responsabilités ne fait pas des femmes des victimes .....	93
<b>17.</b>	Les inégalités hommes-femmes en matière de dynamique de pouvoir sont tangibles et peuvent rapidement engendrer de la violence ....	97
<b>18.</b>	Pour les femmes enceintes, la fuite n'est pas une option .....	104
<b>19.</b>	On ne dit pas la vérité au sujet de la grossesse et de l'accouchement .....	106
<b>20.</b>	La parentalité génère des contraintes et une charge mentale incommensurables .....	114
<b>21.</b>	Une grossesse ne devrait pas être une punition .....	118
<b>22.</b>	L'adoption n'est pas une solution de rechange à l'avortement .....	120
<b>23.</b>	Pour un homme, éjaculer en toute irresponsabilité est sans conséquence .....	124
<b>24.</b>	Le sperme est une substance dangereuse .....	130
<b>25.</b>	Les hommes contrôlent mieux leur corps et leurs pulsions sexuelles qu'on ne le dit .....	132
<b>26.</b>	Les hommes peuvent facilement éviter une grossesse mais s'en abstiennent .....	134
<b>27.</b>	On sait ce qui marche .....	136
<b>28.</b>	Quelques pistes pour agir .....	140
	Remerciements .....	147



1.

# **LES HOMMES SONT 50 FOIS PLUS FERTILES QUE LES FEMMES**

Tout commence par la biologie. Chaque mois, le corps féminin produit un ovule fécondable pendant approximativement 24 heures, et ce, de la puberté à la ménopause, soit pendant environ 35 à 40 années. Comme ces 24 heures peuvent démarrer le lundi midi pour prendre fin le mardi midi, on dit que l'ovule est fécondable pendant 2 jours, mais en réalité, ça se résume à 24 heures.

Le sperme masculin est fertile à chaque seconde de chaque journée. Certes, sa qualité baisse avec l'âge, mais l'homme est capable de produire du sperme jusqu'à sa mort.

À 80 ans, une femme qui a eu ses règles pendant 40 ans aura été fertile 480 jours.

À 80 ans, un homme qui a eu sa puberté à 12 ans aura été fertile 24 208 jours.

Calculons un peu. Je divise 24 208 par 480... je retiens 4... et il s'avère que, comparé aux femmes, les hommes ont un peu plus de 50 fois plus de jours de fertilité.

En général, lors d'un rapport sexuel, la femme ne peut pas tomber enceinte parce que son ovule n'est pas fécondable. À chaque rapport sexuel, l'homme peut potentiellement mettre sa partenaire enceinte car il est en permanence fertile. En théorie, pour 1 année donnée, un homme fertile pourrait mettre enceinte une femme fertile distincte (ou plus!) par jour et provoquer 365 (ou plus!) grossesses. Durant cette même année, une femme ne peut mener qu'une seule grossesse à terme.

Il est important de rappeler, dès le début, cette énorme disparité en matière de fertilité. Je n'essaie pas de grossir le trait – c'est une simple donnée biologique. Mais cela nous rappelle que les hommes et les femmes ne sont pas égaux en matière de fertilité et de capacité à provoquer une grossesse. Les uns sont plus fertiles que les autres, et de loin.

Cette réalité biologique fondamentale, rarement mentionnée jusqu'à présent dans les débats sur l'avortement et les grossesses non désirées, est pourtant le cœur même du problème. Elle fausse tous les autres arguments.

Une fois cette disparité en matière de fertilité admise, il devient évident que la grossesse et l'avortement ne sont pas des «problèmes de femmes». Les hommes ne jouent pas un



rôle mineur ou d'accompagnement dans les grossesses. Leur fertilité permanente tout au long de la vie est la principale force à l'œuvre derrière toutes les grossesses non désirées.

2.

# LE SPERME A UNE DURÉE DE VIE DE 5 JOURS

Une femme « normalement » fertile produit un ovule toutes les 4 semaines environ. Cet unique « œuf » a une « fenêtre de fertilité » d'approximativement 12 à 24 heures. Sachant combien cette fenêtre est étroite, il devrait être facile d'éviter de tomber enceinte, pas vrai ?

En pratique, ce n'est pas si simple.

Tout d'abord, le sperme a une durée de vie supérieure à celle de l'ovule. Une fois déposé dans le corps de la femme, le sperme a une « fenêtre de fertilité » qui peut s'étendre sur 5 jours.

Mettons qu'un homme et une femme aient un rapport sexuel un lundi. L'homme dépose son sperme dans son vagin, dont une partie va demeurer là. Ils partent ensuite travailler dans des villes différentes et ne se revoient pas avant 1 semaine.

Lundi, l'ovule de la femme n'est pas fécondable et les spermatozoïdes qui demeurent dans le vagin ne peuvent le féconder.

Mardi, l'ovule n'est pas fécondable et les spermatozoïdes ne peuvent le féconder.

Mercredi, l'ovule n'est pas fécondable et les spermatozoïdes ne peuvent le féconder.

Jeudi, un changement advient. L'ovule atteint sa maturité et les spermatozoïdes qui demeurent dans le vagin s'aperçoivent qu'il est désormais possible de traverser la couche qui entoure l'ovule, alors que c'était encore impossible quelques heures auparavant.

Jeudi, la femme est fécondée à la suite d'un rapport ayant eu lieu le lundi.

S'il est exact de dire que l'ovule féminin n'est fécondable que 24 heures par mois, dans les faits, pour éviter une grossesse, il faut éviter tout contact entre le sperme et l'ovule pendant les 24 heures de fertilité de la femme, et dans les 5 jours qui précèdent. Pour ne prendre aucun risque, les médecins recommandent d'éviter tout contact avec le sperme pendant les 7 jours précédant les 24 heures de fertilité de l'ovule.

Cela semble relativement basique. Éviter tout contact avec le sperme 1 semaine par mois. Faisable. Ultra-clair. Sauf qu'il y a un problème, et de taille: les femmes ne savent pas quand leur ovule sera fertile.

3.

# LA FERTILITÉ DES FEMMES EST IMPRÉVISIBLE

Pas d'alarme lumineuse qui clignote pour prévenir la femme que son ovule est prêt à être fécondé. Pas de réveil qui sonne. Pas de *fertilomètre* intégré qui se déclencherait quand elle est fertile, comme un minuteur de cuisson.

Il existe des moyens d'évaluer sa fertilité – variations de température, texture de la glaire cervicale ou sensibilité des seins. Une femme qui a mal aux seins peut tout à fait être en train d'ovuler. C'est possible. Probable. Plausible.

Certaines ont un cycle menstruel d'une régularité d'horloge, sur lequel s'appuyer pour prédire leur fertilité. Le discours médical classique estime que l'ovulation a lieu 14 jours après le début des dernières règles, mais les observations ne le

confirment pas, parce que même le plus régulier des cycles est sujet à variation. Une femme peut tout à fait ovuler 14 jours après le début de ses dernières règles. C'est possible. Probable. Plausible.

On a beau être à l'écoute de son corps et suivre son cycle, ça ne sert à rien si le corps peut varier sans prévenir, ce que tous les corps ont tendance à faire. On aura beau interpréter les signes physiques et avoir recours à une application pour monitorer les variations, on ne sera jamais totalement certaine de ne pas se tromper.

Peut-être vous dites-vous: ça ne peut pas être exact. Ça ne peut pas être si compliqué de prédire quand une femme ovule. Et pourtant si. Examinons cette étude de 2020 réalisée sur 32 595 femmes, publiée dans la revue scientifique *Human Reproduction Open*. Son but était d'étudier les variations de durée du cycle menstruel pour établir quand l'ovulation a réellement lieu.

Pour une surprise, ce fut une surprise – y compris pour les femmes *cherchant* à concevoir et *faisant l'effort* de tester leurs périodes de fertilité, cette histoire de 14 jours après le début des règles ne tenait pas. Quelques découvertes:

- 25,3 % des femmes dans l'étude croyaient que leur cycle durait 28 jours, mais seulement 12 % des femmes avaient réellement un cycle de 28 jours.
- 87 % des femmes avaient un cycle d'une durée de 23 à 35 jours.
- Plus de la moitié des femmes (52 %) avaient des cycles dont la durée variait de plus de 5 jours d'une fois sur l'autre.
- Pour les femmes ayant en effet un cycle de 28 jours, l'ovulation pouvait avoir lieu sur une période de 10 jours. Et ça s'appliquait également aux autres durées de cycle observées.

Et l'étude de conclure :

*«Même si l'on peut prévoir la durée du cycle, le jour de l'ovulation varie énormément, ce qui signifie que l'on est dans l'incapacité de prédire la phase fertile en se fondant uniquement sur la durée du cycle.*

*Bien que la durée moyenne d'un cycle menstruel soit de 28 jours, il y a des variations de durée considérables d'une personne à l'autre (...) ainsi que des changements chez un même individu au fil du temps. (...) [La] date à laquelle la fenêtre de fertilité se situe est également sujette à d'importantes variations.*

*Les résultats fournis par l'analyse de ces données soulignent à quel point chaque cycle menstruel est unique.»*

L'étude évoque aussi sans détour les effets de l'utilisation des applis permettant de suivre son cycle menstruel :

*«Les femmes cherchant à tomber enceinte utilisent de plus en plus les applis de suivi de cycle, qui prétendent prédire l'ovulation en se fondant uniquement sur des données liées à la durée du cycle et dont la valeur prédictive est d'une extrême imprécision. Ces applis partent du principe que la fenêtre de fertilité est de même durée pour chaque femme, malgré les données montrant que cette durée varie d'une femme à l'autre.»*

En fin de compte, essayer de déterminer sa fertilité en observant le calendrier, en guettant des signes physiques ou par une application n'est pas une méthode de contraception valable. C'est une conduite risquée, pouvant avoir des conséquences gravissimes.

## ET SI LA RESPONSABILITÉ DE LA CONTRACEPTION ÉTAIT DU CÔTÉ DE CEUX QUI ÉJACULENT ?

Les hommes sont fertiles 24 heures sur 24, 365 jours par an, tandis que les femmes ne le sont qu'environ 24 heures... par mois. Et pourtant, la contraception est trop souvent une « affaire de femmes ».

Dans ce manifeste percutant, Gabrielle Blair plaide habilement en faveur d'un déplacement de la question de la contraception loin du contrôle et de la législation sur le corps des femmes. Elle met plutôt l'accent sur le manque de responsabilité des hommes dans la prévention des grossesses non désirées. Dans une série de 28 arguments concrets et documentés, l'autrice propose de renverser les rôles, de changer le paradigme de la contraception et de rééquilibrer la charge mentale liée à ce sujet dans les couples hétérosexuels. Le résultat ? Un plaidoyer convaincant en faveur de la responsabilité partagée de la prévention des grossesses non désirées.

**Gabrielle Blair** est une blogueuse américaine, militante, designer et mère de six enfants. Best-seller du *New York Times* et publié dans plusieurs pays, son manifeste révolutionnaire a connu un grand succès aux États-Unis en plein débat sur le droit à l'avortement. Elle vit en Normandie.

