

# ÉJACULER

EN TOUTE RESPONSABILITÉ

Une nouvelle façon de penser  
la charge contraceptive

**New York  
Times  
best-seller**

**Gabrielle Blair**

**LEDUC** ↗  
société

**Les hommes sont fertiles 24 h/24, 365 jours par an. Les femmes 24 heures par mois. Et pourtant, la contraception reste une « affaire de femmes ».**

Ces dernières années, on dénombre plus de 200 000 interruptions volontaires de grossesse. 60 % des femmes sont sous contraception. 76 % des Français et Françaises pensent que la contraception ne concerne pas que les femmes.

Dans ce manifeste coup-de-poing, Gabrielle Blair propose 28 arguments concrets, documentés et sans faille, pour renverser les rôles, changer le paradigme de la contraception, et nous invite à repenser et à rééquilibrer la charge contraceptive.

Et si la responsabilité était du côté de ceux qui éjaculent ?

Américaine installée en France, **Gabrielle Blair** est militante et créatrice de contenus. Best-seller du *New York Times*, son manifeste révolutionnaire a connu un grand succès aux États-Unis en plein débat sur le droit à l'avortement. Déjà publié dans plusieurs pays, il est traduit pour la première fois en France.

17 €  
Prix TTC France  
Rayon : Société  
ISBN : 979-10-285-3028-0



editionsleduc.com  
**LEDUC**   
société



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

Cette édition est publiée en accord avec Workman, une marque de Workman Publishing Co., Inc., une filiale de Hachette Book Group, Inc., New York, États-Unis. Tous droits réservés.

Première édition publiée sous le titre :

*Ejaculate Responsibly*

*A whole new way to think about abortion*

© 2022, Gabrielle Blair

© 2022, Design de la version anglaise, Bonnie Siegler

© 2024, Leduc éditions, pour la présente édition

Édition française :

Traduction et adaptation française : Marie Tillol

Préparation de copie et relecture : Audrey Peuportier

Design de couverture : Studio Blick

Mise en page : Studio Blick

© Leduc société, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3028-0

**Gabrielle Blair**

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

Une nouvelle façon de penser  
la charge contraceptive

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

**LEDUC**   
société



*À tous ceux qui, à l'avenir, pourront vivre  
sans craindre une grossesse non désirée,  
et aux éjaculateurs responsables qui, j'en suis sûre,  
sauront rendre cela possible.*

# SOMMAIRE

Une mise au point essentielle : c'est une affaire d'hommes .... 9

1. Les hommes sont 50 fois plus fertiles que les femmes .... 17
2. Le sperme a une durée de vie de 5 jours .....20
3. La fertilité des femmes est imprévisible .....22
4. L'ovulation est involontaire, mais pas l'éjaculation .....28
5. La contraception féminine est difficile d'accès  
et d'utilisation .....30
6. La contraception masculine est facile d'accès  
et d'utilisation .....39
7. La société se cramponne à l'idée que les hommes  
détestent les préservatifs .....47
8. La vasectomie est moins risquée que la ligature  
des trompes ..... 51
9. On attend des femmes qu'elles prennent  
en charge la prévention des grossesses .....56
10. Peu importe que les femmes souffrent,  
tant que ça facilite la vie des hommes .....59
11. La société nous enseigne que le plaisir masculin  
est l'objectif premier d'un rapport sexuel .....66
12. La fécondation peut avoir lieu sans que la femme  
éprouve de plaisir ..... 72
13. Les hommes sont la cause de toutes les grossesses  
non désirées ..... 76
14. On attend des femmes qu'elles soient responsables  
de leur corps et du corps des hommes .....82

<b>15.</b>	Il faut qu'on change de regard sur les hommes .....	87
<b>16.</b>	Placer les hommes face à leurs responsabilités ne fait pas des femmes des victimes .....	90
<b>17.</b>	Les inégalités hommes-femmes en matière de dynamique de pouvoir sont tangibles et peuvent rapidement engendrer de la violence ....	94
<b>18.</b>	Pour les femmes enceintes, la fuite n'est pas une option .....	101
<b>19.</b>	On ne dit pas la vérité au sujet de la grossesse et de l'accouchement .....	103
<b>20.</b>	La parentalité génère des contraintes et une charge mentale incommensurable .....	111
<b>21.</b>	Une grossesse ne devrait pas être une punition .....	115
<b>22.</b>	L'adoption n'est pas une alternative à l'avortement .....	117
<b>23.</b>	Pour un homme, éjaculer en toute irresponsabilité est sans conséquence .....	121
<b>24.</b>	Le sperme est une substance dangereuse .....	127
<b>25.</b>	Les hommes contrôlent mieux leur corps et leurs pulsions sexuelles qu'on ne le dit .....	129
<b>26.</b>	Les hommes peuvent facilement éviter une grossesse mais s'en abstiennent .....	131
<b>27.</b>	On sait ce qui marche .....	133
<b>28.</b>	Quelques pistes pour agir .....	137
	Remerciements .....	147



# UNE MISE AU POINT ESSENTIELLE : C'EST UNE AFFAIRE D'HOMMES

**Chers lecteurs**, avant de commencer, je vais me livrer à une brève présentation et à un plaidoyer court mais sincère.

Je suis une mère de six enfants, pratiquante, que le hasard a menée à une carrière de leader d'opinion après que mon blog *Design Mom*, lancé en 2006, a explosé. J'ai reçu des récompenses dont je suis fière – mon blog a été nommé site de l'année par le *Time*, il a remporté l'Iris Award du blog de l'année, et mon livre, également intitulé *Design Mom*, s'est hissé dans les listes des meilleures ventes du *New York Times*. J'ai modéré des centaines de discussions sur des sujets complexes et interviewé des personnes parmi les plus influentes au monde. Mes posts sont cités et partagés partout sur la planète quotidiennement. Le présent ouvrage est né d'un de

ces posts traitant de l'avortement, le plus important que j'ai jamais écrit.

Dans ce texte, je développais plusieurs thèses concernant les causes de l'avortement sur lesquelles on n'insiste généralement pas assez. Ma principale affirmation, c'est que 99 % des avortements résultent d'une grossesse non désirée et que les hommes sont la cause de toutes les grossesses non désirées. Actuellement, tous les débats sur l'avortement se focalisent sur les femmes – sur le corps des femmes, sur leur droit (ou non) à interrompre une grossesse non désirée. Pour ceux qui veulent une baisse significative du nombre d'IVG (ou une interdiction pure et simple, comme de nombreux États américains l'ont fait), se focaliser sur les femmes est une erreur fondamentale, et ce pour deux raisons : 1/ parce que les chiffres montrent clairement qu'interdire l'avortement est sans effet, 2/ parce que, encore une fois, toutes les grossesses non désirées sont le fait des *hommes*. Se focaliser sur les femmes est une perte de temps.

Vous n'êtes pas d'accord pour dire que les hommes sont la cause de toutes les grossesses non désirées ? Laissez-moi vous l'expliquer. J'ai développé dans ce livre 28 arguments qui expliquent en quoi et pourquoi c'est vrai.

Ce n'est pas parce qu'on a un rapport sexuel qu'une grossesse non désirée survient. Une grossesse non désirée survient uniquement si un homme éjacule de manière irresponsable – qu'il dépose son sperme dans un vagin alors que lui et sa partenaire n'essaient pas de concevoir d'enfant. Ce n'est pas beaucoup demander aux hommes que d'éviter cela.

La prévention des grossesses est un poids qui repose sur la personne qui est fertile 24 heures par mois, et non sur la personne qui est fertile 24 heures sur 24, 365 jours par an.

J'ignore quelles sont vos positions sur l'avortement et la charge contraceptive, mais si vous avez choisi ce livre c'est que ces sujets vous importent – que vous y voyiez un droit à défendre ou un problème à régler. Quelles que soient vos positions et convictions, je vais vous demander de les mettre momentanément de côté, comme je le ferai moi-même (les curieux peuvent toujours connaître les miennes en tapant mon nom dans Google). Pourquoi ? Parce que les arguments que je présente ici sont une tentative de recadrage, loin des habituels pour ou contre qui empêchent tout débat sur ces sujets depuis des décennies. Voici une approche inédite, j'espère que vous la trouverez rafraîchissante et efficace.

Vous êtes ouvert à une nouvelle manière de penser, et je vous en suis sincèrement reconnaissante.

Gabrielle Blair

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'GBlair', with a long, sweeping flourish extending to the right.



## NOTE SUR LES TERMES EMPLOYÉS

Je tiens à ce que vous sachiez d'emblée que les arguments que je vous présente sont écrits depuis une perspective cisgenre et hétérosexuelle. Tous les lecteurs sont les bienvenus, et j'espère que chacun a des enseignements à tirer de mes arguments, toutefois le recours à une écriture inclusive LGBTQIA+ ne servirait qu'à gommer les expériences singulières des personnes queer, trans et non binaires, qu'elles soient productrices de sperme ou sujettes aux grossesses. Au bout du compte, je développe un argument cisgenre hétérosexuel à destination des personnes ayant des relations cisgenres hétérosexuelles (à répéter 10 fois à toute vitesse).

Il est essentiel que ce soit bien clair afin que vous sachiez à quoi vous attendre avant de commencer à lire, mais aussi parce que je souhaite que chacun soit à l'aise ici. Oui, c'est un point de vue cisgenre hétérosexuel, mais peut-être y trouverez-vous des descriptions, concernant les dynamiques de pouvoir et les responsabilités en jeu, qui seront utiles dans d'autres perspectives.

Tant qu'on en est aux questions de langage, deux précisions lexicales : quand j'utilise le mot « éjaculation », je me réfère à une éjaculation qui libère du sperme. Quand j'utilise le mot « avortement », je me réfère aux interruptions volontaires de grossesse (IVG) non désirée, c'est-à-dire à environ 99 % des avortements. Je ne parle pas des interruptions médicales de grossesse (IMG ou avortement thérapeutique) liées à des problèmes médicaux concernant le fœtus en développement ou la femme enceinte. De plus, je tenais à préciser que, bien que j'aie conscience que certains connaissent des problèmes de fertilité passagers ou permanents, ce texte part du principe que l'homme et la femme sont pleinement fertiles.



# LES ARGU- MENTS



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 via une application n'est pas une méthode de contraception valable. C'est une conduite risquée, pouvant avoir des conséquences gravissimes.

Bien sûr, il existe des tests de fertilité, mais ils ne résolvent pas le problème épineux de « la fenêtre de fertilité de 5 jours du sperme ». On vous dit si l'ovulation est imminente au moment du test. Mais on ne vous dit pas si elle aura lieu la semaine prochaine, ou dans quelques jours.

Ces tests de fertilité sont conçus pour des personnes qui *essaient* de tomber enceinte ; ils ne sont pas conçus, ni pratiques, pour celles qui essaient d'éviter que le sperme entre en contact avec l'ovule durant la fenêtre de fertilité. Un test positif, quand on essaie de tomber enceinte, cela signifie : « *Faites l'amour immédiatement ! Vous êtes sur le point d'ovuler, autant que le sperme soit bien au chaud à attendre dans votre vagin !* »

Quand on essaie d'éviter de tomber enceinte, un test positif, cela signifie : « *Oups ! J'espère que vous n'avez pas eu de rapport dans les 5 jours précédents et que vous vous abstenrez aussi dans les jours qui suivent.* » Beaucoup moins pratique.

L'idée de se servir des tests de fertilité comme méthode contraceptive peut sembler séduisante – on parle bien de 12 à 24 heures de fertilité, c'est tout ? – sauf qu'en pratique, les femmes devraient se tester plusieurs jours par mois pour obtenir un résultat réellement précis. Et encore, cela ne résout pas le problème des 5 jours de longévité du sperme. De plus, ces tests ne permettent pas de prévoir à l'avance – ils sont incapables de prédire si l'on va ovuler pendant la lune de miel prévue le mois suivant. Comme me l'a dit un médecin d'un centre de fertilité : « Monitorer les signes de fertilité, c'est formidable si l'on cherche à tomber enceinte, mais sachant que l'ovulation peut ne pas avoir lieu ou être retardée sans qu'aucun symptôme apparaisse, elle ne permet pas de prévenir les grossesses et n'est *absolument* pas recommandée comme moyen de contraception. »