

AVANTAGES DU TUCKING

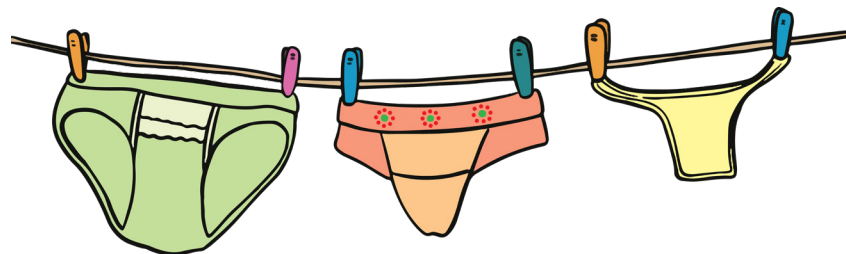
Le tucking consiste à dissimuler les organes génitaux externes pour qu'ils soient invisibles sous des vêtements moulants. Cette méthode permet de modifier soi-même son apparence pour qu'elle corresponde à son expression de genre. Le tucking peut avoir pour but de se sentir mieux dans son corps, d'être plus à l'aise dans ses vêtements, ou de rendre son genre plus reconnaissable.

Conseils de santé et de sécurité :

- Au début, pratiquez le tucking pendant de courtes périodes. Prenez tout le temps qu'il vous faut pour arriver au résultat voulu. Il est difficile d'acquérir une nouvelle compétence dans le stress et la précipitation. Faites des pauses entre vos tentatives.
- Essayez d'alterner diverses méthodes.
- Le tucking devient généralement plus facile avec la pratique et la prise d'hormones.
- Il ne devrait pas entraîner d'inconfort majeur. En cas de vertiges, de nausée ou de douleur, faites une pause et essayez une autre méthode.
- À la fin d'une période de tucking, vérifiez qu'il n'y a pas d'irritation, de plaies ou d'éruptions sur votre peau. Laissez votre peau récupérer avant d'y appliquer à nouveau des produits.
- Hydratez-vous convenablement. Il est dangereux d'éviter de boire ou d'uriner.
- Utilisez de la poudre corporelle dans les replis chauds (cuisses, fesses, organes génitaux, etc.) pour prévenir l'irritation due au frottement de la peau et les infections.
- La pratique régulière du tucking peut nuire à la fertilité. Certaines personnes pourraient choisir de conserver des échantillons leur sperme ou réduire la fréquence à laquelle elles font rentrer leurs gonades à l'intérieur de leur corps.
- Consultez une ou un médecin dans les cas suivants : douleur, picotements ou engourdissements qui persistent après le tucking; présence de sang dans l'urine ou le liquide orgasmique; sensation d'inflammation ou d'infection à l'intérieur des organes génitaux; éruptions ou lésions cutanées; douleur à la miction; ou douleur dans la vessie ou le bas du dos.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE

TUCKING



Ces informations sont fournies pour atténuer les effets indésirables du tucking.

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Trans Care BC
Provincial Health Services Authority

June 2025

REMARQUE : Les gens emploient des termes très variés pour désigner les parties du corps. À des fins de clarté et d'accessibilité, nous utilisons les termes anatomiques courants.

MÉTHODES DE TUCKING

De nombreuses méthodes existent. Le pénis est toujours calé entre les jambes. Le scrotum et les testicules peuvent être simplement glissés entre les jambes, ou être poussés à l'intérieur du corps pour une apparence plus lisse.

Entre les jambes* :

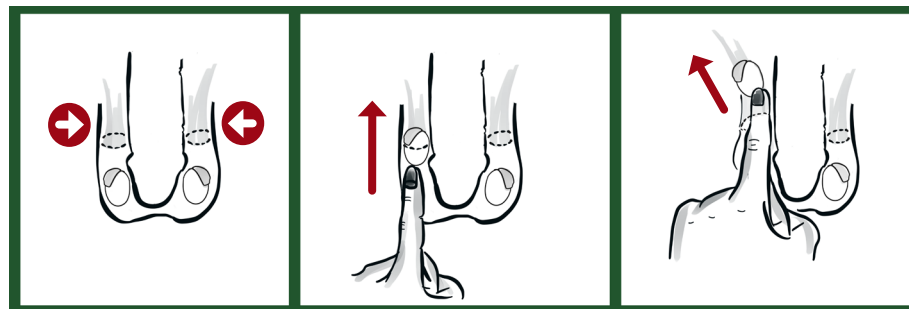
- 1 Enveloppez le pénis dans un mouchoir ou dans un morceau de coton mince et doux.
- 2 Glissez le scrotum, les testicules et le pénis entre les jambes et, si possible, entre les fesses.
- 3 Vous pouvez fixer le pénis à l'aide d'un long morceau de ruban adhésif allant jusqu'aux fesses ou au bas du dos. Utilisez d'autres morceaux de ruban adhésif au besoin.
- 4 Maintenez fermement les organes génitaux d'une main pour qu'ils restent en place. Enfilez une culotte serrée ou un gaff (sous-vêtement conçu pour le tucking) pour maintenir le tout en place.

Conseils sur le ruban adhésif :

- Utilisez du ruban adhésif médical ou sportif hypoallergénique conçu pour une utilisation sur la peau. N'hésitez pas à en essayer plusieurs pour trouver celui qui vous convient le mieux.
- Avant le tucking, épilez ou rasez vos poils pour faciliter le retrait du ruban adhésif.
- Nettoyez votre peau avec une lingette de protection cutanée avant d'utiliser le ruban.
- Pour le retirer, employez une solution de retrait d'adhésif ou trempez-le dans de l'eau tiède.
- Retirez le ruban adhésif lentement, en douceur.

À l'intérieur du corps* :

- 1 Enveloppez le pénis dans un mouchoir ou dans un morceau de coton mince et doux.
- 2 Il y a une cavité, appelée le canal inguinal, qui est située en haut de chaque testicule. ➡ Introduisez délicatement chaque testicule dans son canal. Allez-y doucement, en écoutant votre



- 3 D'une main, maintenez fermement les testicules pour qu'ils ne retombent pas.
- 4 Calez le pénis et le scrotum entre les jambes et, si possible, entre les fesses.
- 5 Vous pouvez fixer le pénis à l'aide d'un long morceau de ruban adhésif allant jusqu'aux fesses ou au bas du dos. Utilisez d'autres morceaux de ruban adhésif au besoin.
- 6 Maintenez fermement vos organes génitaux pendant que vous enfilez une culotte serrée ou un gaff.

*** Vous pouvez adapter ces méthodes à votre corps, ou inventer la vôtre!**

Les illustrations ci-dessus sont basées sur le magazine et les œuvres de Mira Bellwether :

FTW: A Zine About the Sex Lives of Trans Women