

1# LES BONS GESTES POUR UN ANUS EN BONNE SANTÉ



Ton anus a besoin d'être bien entretenu pour être en bonne santé, en particulier si tu proposes des prestations avec des pénétrations anales. Que tu sois homme, femme, cis, trans, non-binaire, intersexe etc. **les conseils qui vont suivre te concernent !**

Nos conseils qui te sauvent le cul



T'auto-consulter avec un miroir pour regarder ton anus en cas de démangeaisons, douleurs, brûlures, boutons inhabituels, etc.



Avoir une bonne alimentation.



Manger à heure régulière



Ne pas pratiquer le sexe anal si tu n'en as pas envie et arrêter la pénétration si elle est douloureuse.



Pour un colon propre, préfère manger beaucoup de fibres plutôt que de te priver de manger.



Faire des dépistages une fois tous les 6 mois et après une prise de risque.

2# POUR LES PÉNÉTRATION ANALE



En avoir envie et ne pas se sentir forcé-e.



Utiliser un **préservatif** et **beaucoup beaucoup de lubrifiant**, acheté en pharmacie, en sexshop ou à Aspasie.



Ne pas utiliser des huiles végétales qui risquent d'abîmer le préservatif et qui ne sont pas adaptées à une pénétration prolongée.



Utiliser des jouets sexuels faits pour la pénétration anale (plugs et sextoys avec des rebords) pour éviter l'aspiration par l'anus.



Mettre un préservatif et du lubrifiant sur les sextoys, et bien les laver après utilisation



Ce qui a pénétré ton anus ne doit pas pénétrer ton vagin/bouche sans être nettoyé.



Porter un **gant jetable** (noir) pour pratiquer la pénétration avec les doigts, et utiliser un doigt différent pour l'anus et pour le vagin

3# PROPOSER DES PRESTATIONS ANALES



Travailler avec ton anus sans te faire mal



Arrêter immédiatement la prestation en cas de douleurs : Il vaut mieux une prestation perdue plutôt que les dix prochaines à cause d'une fissure anale



Faire et recevoir l'anulingus après le cunnilingus et la fellation pour éviter la transmission de bactérie de l'anus vers le vagin/bouche. **Utiliser une digue dentaire ou un préservatif.**



Ne jamais consommer de Poppers avec du viagra.



Éviter de faire des prestations anales si tu as des hémorroïdes.



Si tu n'es pas habitué-e, tu peux te préparer avant la prestation pour éviter les fissures anales :

- Prévois des plugs de différentes tailles
- Insère d'abord le plug le plus petit avec beaucoup de lubrifiant. Une fois habitué-e, retire-le et mets un plug de plus grande taille.
- Augmente très progressivement de taille.
- Ne te prépare pas trop tôt pour que ton anus reste dilaté jusqu'à la prestation

4# COMMENT LAVER SON ANUS



Utiliser une poire à lavement ou un tuyau de douche avec une canule. Tu peux en trouver en pharmacie ou dans des sexshops.



Éviter de faire des lavages anaux profonds plusieurs fois par semaine pour ne pas abîmer ta flore bactérienne.



Éviter les laxatifs. Si tu y tiens quand même, prends-les plutôt d'origine naturelle.

Faire une douche anale sans risque



Remplir la poire d'eau tiède



Mettre du **lubrifiant** sur l'embout



Insérer l'embout dans ton anus, pas trop profondément, et presse doucement jusqu'à vider l'eau.



Faire attention à retirer la poire avant de relâcher ! Sinon elle va se remplir avec de l'eau sale.



Une fois la poire retirée, **laisse l'eau quelques secondes à l'intérieur de toi** avant de la relâcher dans les toilettes.



Répéter les étapes précédentes plusieurs fois.



Laver ton matériel avec de l'eau et du savon doux.

5# QUAND CONSULTER UN-E MÉDECIN ?



Consultes un proctologue, le médecin de l'anus, en cas de **douleurs, diarrhées et/ou constipations fréquentes, verrues, hémorroïdes, écoulements**, etc.



Si tu souhaites prendre la PreP. La PreP est un traitement de prévention contre le VIH. Si tu proposes des prestations anales, tu peux aller te renseigner auprès d'un médecin sur ce traitement. Il saura te conseiller en fonction de ta situation.



Si tu as mal et/ou que tu saignes.



Si un objet est coincé dans ton anus. Si tu n'utilises pas des objets prévus pour la pénétration anale, il y a des risques d'aspiration. Si c'est ton cas, garde ton calme. Tu peux aller aux toilettes et pousser comme si tu faisais caca. Si l'objet ne ressort pas, rends-toi aux urgences pour le faire retirer. Il vaut mieux un moment gênant plutôt que des séquelles qui peuvent être graves.



Si tu as des incontinences (tu n'arrives pas à te retenir pour aller aux toilettes).



NOS CONSEILS POUR UN ANUS EN BONNE SANTÉ