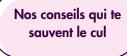
1# LES BONS GESTES POUR UN ANUS EN BONNE SANTÉ

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, nonbinaire, intersexe etc. les conseils qui vont suivre te concernent!



- **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.



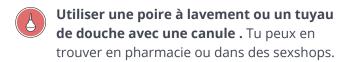
- En avoir envie et ne pas se sentir forcé-e.
- Utiliser un **préservatif** et **beaucoup beaucoup beaucoup de lubrifiant**, acheté en pharmacie, en sexshop ou à Aspasie.
- Ne pas utiliser des huiles végétales qui risquent d'abimer le préservatif et qui ne sont pas adaptées à une pénétration prolongée.
- 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

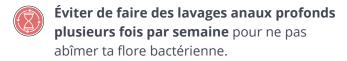
3# PROPOSER DES PRESTATIONS ANALES

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 <u>après</u> 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



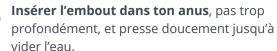


Eviter les laxatifs. Si tu y tiens quand même, prends-les plutôt d'origine naturelle.

> Faire une douche anale sans risque







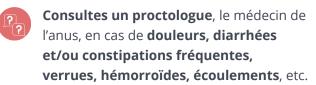
Faire attention à retirer la poire avant de relâcher! Sinon elle va se remplir avec de l'eau sale.

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

5# QUAND **CONSULTER UN-E MÉDECIN?**



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 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























