

(se) faire un lavement

UNE BROCHURE POUR NE
PLUS AVOIR PEUR DES
DOUCHES RECTALES





Certaines pratiques sexuelles demandent du matériel et de la préparation. Pourtant les informations de prévention sont particulièrement difficiles à trouver, en particulier quand on a des pratiques BDSMK (bondage domination/discipline soumission/sadisme masochisme kink). La libéralisation des luttes queer et féministes ne nous aide pas, bien au contraire. Face à la loi du silence et de la honte on est exposé·es à des IST et à des blessures qui auraient pu être évitées si les informations n'avaient pas été censurées et bloquées par les personnes « sain·es » et « respectables ».

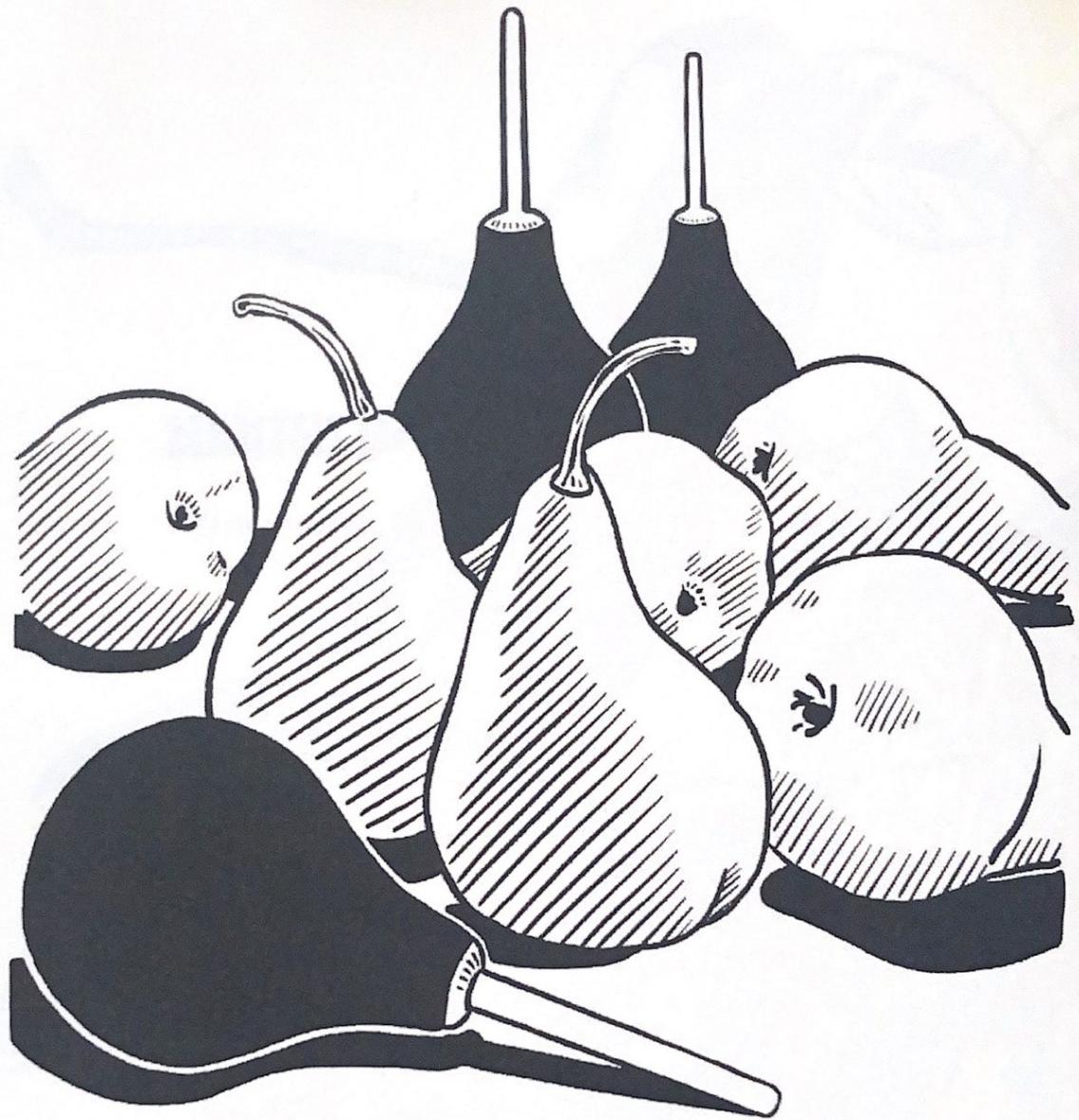
Ces brochures visent à faire circuler des infos concernant ces pratiques. Elles ne sont pas exhaustives, elles peuvent et doivent être complétées. Elles sont pensées comme des supports pour pouvoir en parler et aller plus loin. Je ne suis ni un expert ni un médecin. Je m'appuie sur mes expériences de pédale trans précaire, sur des ressources communautaires misent en ligne et sur des échanges avec d'autres personnes dégoûtées de ne pas trouver des infos pourtant basiques et vitales. Si vous remarquez des erreurs à corriger ou des informations manquantes, n'hésitez pas à me contacter par mail pour que je puisse les mettre à jour.

Enfin, ces brochures ne sont pas uniquement destinées aux bottoms qui vont se faire fister ou pisser dessus. Les tops ont des responsabilités dans les relations sexuelles et doivent se renseigner sur la préparation des pratiques qu'ils/elles kiffent, leurs risques et les préventions qui peuvent éviter des blessures et des IST. On vous voit là, les tops « pur jus » qui savent pas comment se laver la queue ou comment faire un lavement. Les machos qui foutent la pression pour ne pas mettre de capote. Sortez-vous les doigts du cul et éduquez-vous.



TABLE DES MATIÈRES

- Sexe anal et préparation (5)
- Fibres (7)
- Lavement (8)
- Poire à lavement (11)
- Protocole (12)
- Notes perso (14)
- Ressources (14)



SEX ANAL ET PRÉPARATION

Pénétrer le cul de son/sa partenaire implique de rentrer potentiellement en contact avec des excréments. Ça stresse beaucoup de personnes qui aiment se faire enculer et qui ont peur de subir de la maltraitance et du rejet s'il y a un peu de merde qui pointe. Il est important de se rappeler que la poire à lavement n'est pas un outil pour laver quelque chose de dégoûtant et de honteux. Ton rectum peut être une source de plaisir intense, pour toi et ton/ta/tes partenaires. C'est aussi une partie importante de ton corps : prends-en soin, et sois-en fier·e !

Des gestes simples peuvent éviter la propagation de bactéries et d'infections qui se développent le plus souvent lors de rapports non protégés. Si les lavements sont superflu, il est important de laver les parties du corps et les objets qui ont été en contact avec des excréments, en particulier avant de toucher des muqueuses telles que la bouche, l'urètre ou le vagin.

Il faut aussi apprendre à ne pas s'en vouloir ! Anal = rectum = selles, je vais pas argumenter pour expliquer que c'est normal qu'il puisse y avoir de la merde, ça se lave. Prévoyez des lingettes à proximité, et dédramatisez.

Si tu es stressé·e par les infections, te renseigner à leur sujet et faire des dépistages réguliers peut t'aider à vivre plus sereinement tes désirs et tes plaisirs.

Si c'est la réaction de la personne qui te toppe qui t'angoisse, parce qu'il/elle pourrait avoir un comportement violent s'il y a un peu de merde, cette personne a clairement besoin d'une éducation. Si il/elle te fout la pression pour que tu fasses des lavements alors que tu n'aime pas ça cette personne ne mérite pas l'accès à ton sublime cul. Enfin si cette personne te dit que c'est très dangereux pour sa verge, il/elle est en train de te manipuler en te culpabilisant et en te rendant seul·e responsable. Le risque d'une inflammation est vraiment faible mais surtout on peut utiliser une capote en cas de stress.

Le lavement peut être un moment cool ou même un kink intégré à des pratiques sexuelles. Ça ne doit pas être un truc qu'on s'impose par honte ou uniquement pour faire plaisir à l'autre. C'est ton corps, il est important, il faut en prendre soin. Les lavements peuvent être une source de stress pour le rectum et pour le colon. Si c'est quelque chose que tu veux faire régulièrement, il est recommandé de les espacer de quelques jours et de faire des pauses (perso j'en fais maximum cinq par mois, j'ai pas trouvé d'infos claires sur le nombre maximum conseillé). Si tu fais un lavement de ton colon, laisse plus de temps à ta flore intestinale pour bien se remettre. Comme pour la plupart des pratiques sexuelles, connaître les risques et les procédés safe permet d'éviter les blessures et les infections pour en profiter pleinement.

Et petit rappel : on peut faire du sexe anal sans lavement.

Cette brochure n'est pas dédiée uniquement aux personnes qui se prennent des trucs dans le cul. Les tops, en particulier ceux et celles qui ne se font jamais enculer, doivent se renseigner. Topper sans savoir ce qui se passe dans son corps (et dans la tête) de l'autre peut l'exposer à des blessures et à des infections.

Un petit rappel : tu peux JOUER le connard SANS ÊTRE un connard. Enfin le lavement n'est pas forcément un truc qu'on doit faire tout seul dans une baignoire ou sur des chiottes. Ça peut faire partie d'une histoire, d'un jeu. La prévention et la préparation de nos pratiques n'est pas un truc relou mais quelque chose qui fait déjà partie de nos sexualités. Ça vaut pour les pratiques BDSM comme pour les pratiques vanilles (j'insiste là-dessus).

FIBRES

Les fibres aident à une meilleure digestion et à une meilleure évacuation des selles, et donc aident à avoir un rectum beaucoup plus propre sans lavement.

Haricots sec (rouge, blanc et flageolet), également riches en fer. Les flageolets étant très riches en fibre, ça peut être plus digeste de les faire en purée ou en potage, bien cuits.

Lentilles entières (blondes, vertes et brunes).

Flocons d'avoine pour la régularisation du transit.

Pruneaux (c'est super bon cuits avec des légumes) et autres fruits séchés.

Cassis, c'est riche en fibre et, pour les personnes qui sont exposées aux risques d'infection urinaire, c'est aussi un diurétique efficace.

Amandes et autres fruits secs, très bon pour la santé. C'est mieux de les faire tremper dans un peu d'eau avant de les consommer.

Outre l'alimentation, boire beaucoup d'eau permet d'avoir moins besoin de s'en mettre dans le cul pour le laver.

LAVEMENT

En mangeant suffisamment de fibres et en buvant beaucoup d'eau, le lavement peut devenir superflu. Mais tu es as peut-être besoin, comme une pratique occasionnelle que tu kiffes, parce que tu vas insérer des objets très longs ou parce que tu n'as pas encore super confiance (auquel cas, ça peut être cool de prendre le temps d'y penser et d'en parler avec ta/ton/tes partenaires).

Dans le cadre du sexe anal, la zone qu'on veut généralement boucher est le rectum qui se trouve juste avant le colon. Le rectum mesure en moyenne 15 centimètres, 19 cm en comprenant la jonction recto-sigmoïde et le canal anal. Si tu fais une douche anale pour des pénétrations qui iront à moins de 20 cm dans ton cul ça n'est pas utile d'aller plus loin. Ce lavement prend 10 à 30 minutes.

Si tu te prépares pour des pénétrations plus profondes ou pour des cessions longues (un tournage par exemple), tu voudras probablement faire un lavement profond pour atteindre le colon où sont stockées les selles qui ne sont pas encore prêtes à être évacuées mais qui pourraient vouloir sortir quand tu ne t'y attends plus. Ce genre de lavement demande d'utiliser une plus grande quantité d'eau et peut prendre jusqu'à 2 heures.

Le lavement n'est pas dangereux en soit. Mais pratiqué dans de mauvaises conditions (poire à lavement sale, insertion brutale, eau trop chaude), il peut faciliter la propagation de mauvaises bactéries ou d'infections lors du lavement et des rapports sexuels. Pratiqué trop régulièrement, il peut fatiguer les bactéries de la flore intestinale nécessaires au processus de digestion. Tout ça peut impacter l'absorption des nutriments ou l'expulsion des excréments. C'est pourquoi il ne faut pas en faire tous les jours et laisser le temps à sa flore intérieure de se redévelopper.

De plus, tout le monde ne réagi pas de la même manière aux douches anales : il est important de savoir écouter son corps, d'arrêter si on se sent mal ou trop bizarre et de réessayer plus tard. Tu peux aussi commencer avec une petite dose pour tester, en utilisant une petite poire ou en ne vidant pas la totalité de l'eau dans ton rectum.

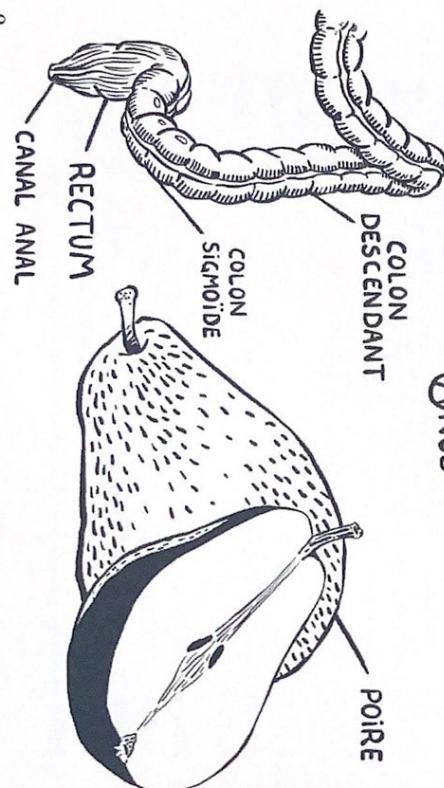
JOINTURE RECTO-SIGMOIDIENNE

VERGENCE
RECTO-SIGMOIDIENNE

COLON SIGMOÏDE

RECTUM

CANAL ANAL



PÉRITOINE

MÉSO-RECTUM

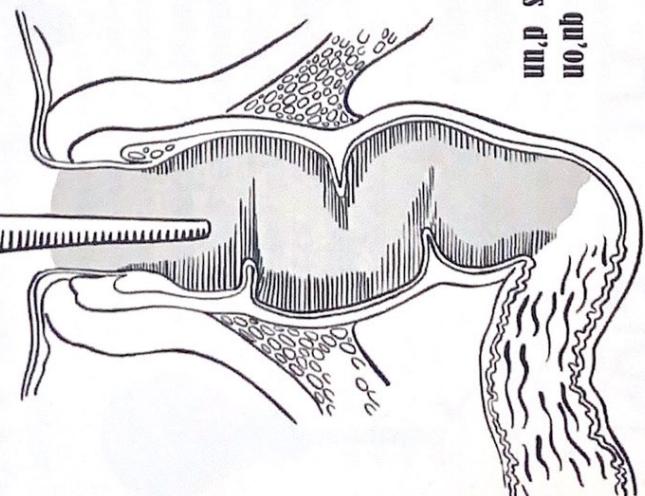
SPHINCTER INTERNE

SPHINCTER EXTERNE

NUIS

En gris, la zone qu'on peut doucher lors d'un lavement rectal.

Au-delà, on passe dans le colon pour un lavement profond



CHOISIS TA POIRE



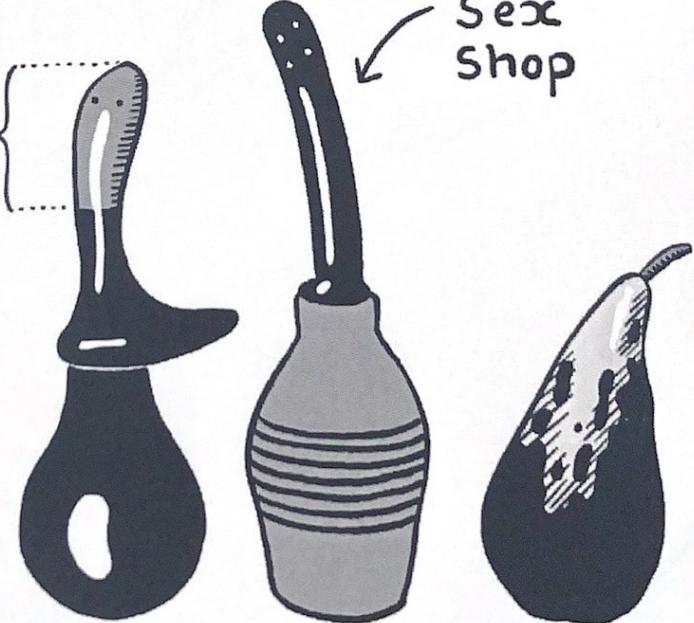
Favorise un embout arrondi plutôt que plat



80ml peuvent suffire
quitte à recommencer cinq
ou dix fois ton lavement.
Une poire énorme ne va
pas mieux taver ton cul.

Partie à insérer
dans le rectum
(environ 6 cm.)

Tu peux aller
plus loin, mais
l'eau va rentrer
dans ton colon
(probablement)



POIRE À LAVEMENT

Il n'est pas particulièrement recommandé d'avoir une poire à lavement avec un long embout (appelé canule). La partie que tu veux doucher (avant le colon) ne mesurant pas plus de 19 centimètres, pas besoin d'aller loin. Si ta canule mesure dans les 15 cm je te recommande de ne pas l'insérer entièrement : 6 cm suffisent largement.

Pour ne pas atteindre le colon il faut éviter d'introduire une trop grande quantité d'eau d'un coup dans le rectum. Si tu as acheté ta poire dans un sex shop, la contenance est probablement importante (180 ml ou plus). Pour un simple lavement, rempli-la complètement mais ne la vide pas totalement dans ton cul par la suite.

Note : si c'est un kink ou que tu veux insérer une quantité plus importante de liquide tu ne risques rien à utiliser plus d'eau. Mais tu feras alors un lavement profond (du colon) qui va prendre beaucoup plus de temps. Prévois deux heures pour être tranquille.

Si tu as peur d'insérer trop de liquide dans ton rectum, sache qu'il peut contenir jusqu'à 400 ml de matières avant que le réflexe d'expulsion fasse les sortir. Au pire, l'eau va remonter dans ton colon.

Après utilisation, veille à bien laver ton équipement. L'utilisation d'une poire à lavement mal entretenue peut causer des infections.

PROTOCOLE

Utilise de l'eau tiède (36,6° dans l'idéal). Une eau trop chaude peut endommager ta voie anale et la rendre plus fragile pendant le rapport, augmentant les risques de blessures et d'IST. Une eau trop froide peut causer des crampes douloureuses.

Note sur l'eau saline : elle peut être prescrite dans le cas d'un lavement du colon (pour soigner une constipation ou préparer une coloscopie, par exemple). D'après les informations que j'ai pu recouper on n'a pas besoin d'utiliser de l'eau saline, en particulier pour des lavements occasionnels.

Rempli la poire sous le robinet pour éviter les poches d'air. Ce n'est pas dangereux si tu expulses de l'air dans ton cul mais ça risque d'être douloureux. Il est important que l'eau soit propre.

Bien lubrifier l'embout (même s'il est petit). Tu peux aussi mettre un peu de lubrifiant sur ton anus et le détendre avec un doigt avant de commencer.

Pour la position, tu peux rester debout (avec une jambe légèrement relevée sur la bordure de ta baignoire par exemple) ou te mettre accroupi·e, ce sera plus facile pour entrer la canule dans ton rectum.

Expulse l'eau à l'intérieur de ton rectum en appuyant progressivement sur la poire. Pas besoin de faire des jumping-jack ou de te mettre à genoux tête en bas, ça ne rincera pas mieux ton rectum et tu pourrais faire passer l'eau dans ton colon.

Pour évacuer l'eau, tu peux la laisser couler direct ou la garder et attendre que ton corps te signale qu'il faut aller aux toilettes. Si tu la gardes à l'intérieur de toi n'oublies pas que suivant ta position et tes mouvements de l'eau pourrait passer dans ton colon.

Tu peux recommencer ces étapes jusqu'à 10 fois. Si au bout de 10 lavements l'eau est toujours sale c'est qu'elle est remontée jusqu'à ton colon et qu'elle y draine ce qui n'était pas prêt de sortir. Dans ce cas certaines personnes conseillent de faire un lavement du colon pour être sûr·e de tout faire sortir.

Pour un lavement du colon il faut vider 6 à 10 fois la poire dans ton anus sans laisser l'eau ressortir (ça peut être compliqué), la retenir 30 secondes et tout relâcher. Recommence jusqu'à ce que l'eau soit propre (claire et sans odeurs). Je mets une brochure dans les ressources qui détaille ce type de lavement, disponible en plusieurs langues.

Pour finir, tu peux aider à l'évacuation de l'eau qui resterait à la fin de ton lavement en utilisant un doigt (lubrifié). Tu l'insère tranquillement pour te détendre puis tu expires doucement pour laisser l'eau sortir.

Il est conseillé d'attendre une heure après un lavement avant de pratiquer du sexe anal avec un·e ou plusieurs partenaires pour laisser ton rectum se reposer et au cas où un peu d'eau aurait encore besoin de sortir.

NOTE PERSO

Il y a moyen d'intégrer la douche anale à un moment de soin et de bien-être ou d'en faire un petit rituel sympa.

Perso j'aime bien me branler avant ou être excité quand je procède au lavement. Ce moment fait partie d'une pratique sexuelle en soi, c'est pas un truc qui me met mal à l'aise ou que je me force à faire pour qu'un top puisse m'enculer oklm. Et je ne fais pas un lavement à chaque fois qu'une personne m'encule.

Après un lavement, tu peux ressentir une sensation un peu étrange de vide dans le ventre (en particulier si tu es allé·e jusqu'à ton colon). Ça peut faire du bien de rester un peu tranquille pendant ce moment, se poser, bouquiner, se branler un petit coup, faire un truc relaxant.

Enfin, ça peut être le moment de toucher ton rectum et de l'explorer un peu solo, pour le sentir et l'apprécier à sa juste valeur !

RESSOURCES

The Bottom's Digest, « douching tips » (chaine youtube)

Quispe Lopez, « The ultimate guide to bottoming » (Them.us)

Hendrick Wittock, « Le lavement anal : guide pratique, avis d'expert et récit (très) perso » (Vice)

howtocleanyourass.wordpress.com (une brochure à lire en ligne)

J'ai parcouru différents sites médicaux (et straight) pour avoir différentes informations et les recouper avec mes autres sources. Je me base aussi sur mon expérience personnelle.

Si vous avez d'autres ressources écrites par et pour des personnes TPG et/ou qui pratiquent le BDSM, je serai hyper heureux d'y avoir accès et de mettre à jour cette brochure. Mon mail: canovsky@riseup.net



Brochure à prix libre.

N'hésitez pas à la faire tourner et à la reproduire.

Je suis open pour des collab' sur les questions BDSM, prévention et
soin communautaire. Mon mail est dans la brochure.