Hygiène et sexe anal : la check-list

Le rectum est presque toujours vide, et les accidents sont rares. Tout se joue sur le timing et la protection.



Check-list · À imprimer · Seul ou à deux

01 Deux façons de se préparer

Sans lavement

LE PLUS SOUVENT

1. **Les toilettes** — le rectum se vide
2. **La douche** — savon doux, sans frotter
3. **Le rapport** — préservatif, lubrifiant

Au moins 30 minutes entre les toilettes et le rapport. Un passage aux toilettes entre-temps appelle un nouveau lavage.

Avec un lavement

PAS PLUS D'UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE

1. **Le lavement** — 1 à 2 h avant le rapport
2. **Garder l'eau** — 5 à 10 minutes, pas plus
3. **Expulser l'eau** — aux toilettes
4. **La douche** — savon doux
5. **Le rapport** — préservatif, lubrifiant

Trop tôt, le côlon remplit à nouveau le rectum. Trop tard, l'eau restante ressort pendant le rapport.

Le lavement, bien fait

Une poire à lavement de 75 à 250 ml. De l'eau tiède à 37 °C, et rien d'autre. Sur le dos, genoux repliés, canule lubrifiée. La poire reste pressée jusqu'à ce qu'elle soit retirée. Une seule fois suffit.

Le kit

Des préservatifs. Un lubrifiant sans glycérine, compatible avec le préservatif. Une serviette de bain. Des lingettes et des mouchoirs à portée de main. Des mains lavées, avant et après.

À ne jamais faire

- ✕ Le pommeau de douche dans le rectum : brûlure, litres d'eau, risque de déchirure.
- ✕ Café, thé, savon ou détergent en lavement : seulement de l'eau.
- ✕ Trop d'eau : elle descend dans le côlon et fait venir ce qu'il contient.
- ✕ Un lubrifiant à la glycérine : c'est un laxatif par voie rectale.
- ✕ Du parfum sur l'anus : l'alcool brûle les muqueuses.
- ✕ Passer de l'anus au vagin avec le même préservatif : risque d'infections sévères.

Les vérités qui rassurent

1. **Le rectum est vide la plupart du temps : il ne se remplit qu'à l'envie d'aller aux toilettes.**
2. **Le lavement n'est pas une obligation, ni une habitude à prendre.**
3. **Le préservatif reste indispensable, même après un lavement.**
4. **Un petit accident ? C'est rare, normal à cet endroit, et ça se prend avec humour.**

Constipation passagère, lourdeur, pas envie : on reporte. Écoutez votre corps.

À REMPLIR · PLAISIR ANAL

La check-list à imprimer

À glisser dans la table de nuit. Les cases se cochent au fil de la préparation.

01 Le jour même

- [ ] Je me sens bien : ni constipation passagère, ni lourdeur.
- [ ] Préservatifs prêts, en nombre suffisant pour en changer.
- [ ] Lubrifiant sans glycérine, compatible avec le préservatif.
- [ ] Une serviette de bain, des lingettes, des mouchoirs.

02 Avec un lavement (facultatif)

- [ ] Une à deux heures avant le rapport, pas plus, pas moins.
- [ ] Une poire à lavement, de l'eau tiède à 37 °C et rien d'autre.
- [ ] Le contenu d'une poire, une seule fois (75 à 250 ml).
- [ ] Sur le dos, genoux repliés, canule lubrifiée, poire pressée jusqu'au retrait.
- [ ] L'eau gardée 5 à 10 minutes, puis expulsée aux toilettes.
- [ ] Pas plus d'un à deux lavements par semaine.

03 Juste avant

- [ ] Les toilettes, au moins 30 minutes avant (sans lavement).
- [ ] Une douche au savon doux ou au gel sans savon, sans frotter l'anus.
- [ ] Pas de parfum sur l'anus.
- [ ] Les mains lavées.

04 Pendant

- [ ] Un préservatif, toujours.
- [ ] Du lubrifiant, généreusement, et à nouveau si besoin.
- [ ] Un nouveau préservatif avant de passer de l'anus au vagin.
- [ ] Avec les doigts : mains lavées avant et après, ou un gant.

05 Après

- [ ] Les mains, et les jouets, lavés.
- [ ] Un accident ? Une lingette, et de l'humour.

Mes notes (ce qui marche pour moi, mes horaires) :

Notes

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son article sur l'hygiène et le plaisir anal · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com