

11 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Communique avec ton.ta/tes partenaires** avant et pendant.
2. **Le consentement est indispensable** et peut être retiré à tout moment.
3. **Va à ton rythme** : explore ce qui te fait plaisir sans pression.
4. **Utilise du lubrifiant.**
5. **Mains propres, sextoys lavés, préservatif et DigDagDom** pour limiter les risques d'IST.
6. **Attention aux substances** : elles peuvent altérer le consentement et augmenter les risques de blessures ou d'IST.
7. **Pense à la PrEP et aux préservatifs** pour réduire les risques de transmission du VIH.
8. **Evite les mélanges de substances**, (ex : celles qui affectent l'érection ou qui pourraient potentialiser les effets). (mixtures.infos)
9. **Si tu pratiques le BDSM**, fixe des limites et des mots de sécurité.
10. **Écoute ton corps** : si quelque chose ne va pas, arrête-toi.
11. **Informe-toi** : des ressources existent pour mieux connaître les risques et se protéger.

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

Communique avec ton.ta/tes partenaires

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112).

Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org

coordination@polefestif-bfc.org / 06 23 66 47 99



OÙ TROUVER DU MATÉRIEL ?

Les CAARUD : Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

CAARUD 25 AIDES
Besançon
03 81 81 80 00

CAARUD LE SPOT (21)
Dijon
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD ENTR'ACTES
Belfort (90) Montbéliard (25)
03 81 31 29 41

CAARUD LE 16 KAY (71)
Chalon-sur-Saône
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 70 - AAF
Vesoul
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD 89 - AAF
Auxerre
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD OPPELIA
PASSERELLE 39
Lons le Saunier
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD 58 AIDES
Nevers
03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictolo-

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : 07 64 61 48 68 // Bourgogne : 06 74 49 98 60

Ensemble Limitons les Risques
Besançon - 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68
Mulhouse - 06 70 18 41 78

Ithaque festif
Strasbourg - 06 86 96 10 55



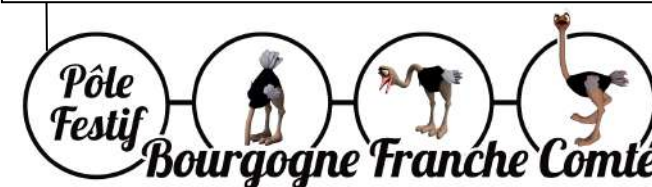
L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

Pratique Anale

SEXUALITE



Le consentement reste fondamental !



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

CE QU'IL FAUT SAVOIR

▶ Les pratiques anales regroupent toutes les stimulations autour et à l'intérieur de l'anus : caresses, anulingus (léchage), pénétration avec un doigt, un sextoys ou un pénis... Elles peuvent être sources de plaisir grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses présentes dans cette zone.

Certaines l'apprécient pour l'intensité des sensations, d'autres non – **chacune est libre** d'explorer ou non cette pratique, **sans pression ni obligation**.

S'informer, écouter son corps et échanger avec son/sa partenaire permet de vivre ces pratiques en toute sérénité.

🗨️ Communication & Consentement : Les Bases

🗨️ **Parle avec ton.ta/tes partenaires** : partage tes envies, tes limites, pose des questions. Plus vous êtes à l'aise pour en discuter, plus l'expérience sera agréable.

✅ **Le consentement, c'est tout le temps** : il doit être libre, éclairé, enthousiaste, spécifique et réversible. Si tu ressens une gêne, une douleur ou que tu veux arrêter, c'est OK de le dire, à tout moment.

⊖ **Personne ne doit insister ou forcer**. Une pratique consentie, c'est une pratique où tu es en confiance et détendu.e.

🧼 Hygiène & Sécurité

🧼 **Un minimum d'hygiène suffit** : un passage aux toilettes et un lavage externe à l'eau claire ou avec un savon doux, et c'est tout ! Inutile d'en faire trop.

💧 **Les lavements ne sont pas obligatoires** : si tu en fais, privilégie l'eau tiède et évite les produits irritants. Ne le fais pas trop souvent pour ne pas fragiliser la muqueuse anale.

🧼 **Propreté des mains et des objets** : avant toute pratique, lave-toi les mains, coupe tes ongles et nettoie tout ce qui entre en contact avec la zone anale.

🔗 SEXTOYS & ACCESSOIRES

🛡️ **Ne passe pas de l'anus au vagin sans changer de protection** (préservatif, gant, DigDagDom / Digue) pour éviter les infections.

🔗 **Utilise du matériel adapté** : De préférence, utilise un sextoys anal qui a une base élargie pour éviter qu'il ne soit aspiré à l'intérieur.



🕒 **Privilégie les sextoys en matériaux sûrs** (silicone, verre, acier inoxydable) et évite ceux en matériaux poreux difficiles à nettoyer.

🔗 **Va à ton rythme** : commence par des tailles adaptées et progresse en fonction de ton confort.

👤 **Un sextoys = une personne** : si tu partages un sextoys, mets un préservatif dessus et change-le entre chaque partenaire.

👂 **Écoute ton corps** : prends ton temps et si tu ressens une gêne ou une douleur, arrête immédiatement.

🧼 **Hygiène** : pense à nettoyer ton sextoys après utilisation ou entre chaque pratique et chaque partenaire. Il est important d'utiliser un produit adapté pour éviter la transmission d'IST. (voir notice du sextoys)

⚠️ **Vigilance** : si tu n'utilises pas de sextoys, évite des objets qui pourraient rester à l'intérieur ou se casser.

💧 SUBSTANCES PSYCHOACTIVES : PLAISIR & RISQUES

⚡ Pourquoi peuvent elles être utilisées ? Certaines substances sont consommées pour **amplifier le plaisir, désinhiber ou intensifier** les sensations. Mais elles peuvent aussi diminuer la perception de la douleur et du consentement, rendant la communication plus difficile.

⚠️ Attention aux risques

Moins de sensations = plus de risques de blessures. L'usage de Produits PsychoActifs (PPA) augmente les risques sexuels et notamment la transmission d'IST (Infections Sexuellement Transmissibles).

La **désinhibition** peut entraîner une augmentation de la libido qui ne permet pas toujours un **consentement éclairé**.

Certains PPA entraînent un **assèchement** des muqueuses pouvant provoqués un éclatement des préservatifs et des irritations voir des blessures.

Les produits psychoactifs pour maintenir l'érection peuvent avoir **des interactions dangereuses** (ex. poppers + Viagra ou d'autre mélange tout simplement très dangereux : Alcool + GHB).

✅ Réduction des risques :

🕒 Pense à utiliser du lubrifiant en quantité,

🗨️ Discute avec ton.ta/tes partenaires avant de consommer,

🔗 Fractionne tes consommations, commence par de petites doses,

🛡️ Évite de mélanger plusieurs substances et informe-toi sur leurs effets. + d'info sur : [Mixtures.info](https://mixtures.info)



CHEMSEX & PRATIQUES ANALES :

Le chemsex désigne l'usage de substances psychoactives, principalement des stimulants comme les Cathinones, le GHB/GBL, ou encore le poppers, dans le but de prolonger (plusieurs heures à plusieurs jours), intensifier ou faciliter les rapports sexuels.

🔗 Ces produits psychoactifs sont principalement consommés en ingestion et/ou en sniff.

🔗 En injection intra veineuse, on parle de la **pratique du SLAM**.

👤 Ces pratiques peuvent concerner des personnes de toutes orientations sexuelles et identités de genre.

Tabous & Mythes : ✖ Déconstruire les idées reçues

Ce n'est pas qu'une pratique pour les hommes homosexuels : toute personne peut y trouver du plaisir, quelle que soit son identité de genre ou son orientation sexuelles.

🧼 Ce n'est pas sale : avec une hygiène adaptée, il n'y a aucune raison de s'inquiéter. L'anus fait partie du corps, comme n'importe quelle autre zone érogène.

😊 La douleur n'est pas une nécessité. Avec du temps, de la détente et du lubrifiant, la pratique anale peut être très agréable. Si ça fait mal, c'est qu'il faut ralentir ou s'arrêter.

👤 **BDSM & Anal** : plaisir et sécurité. Si tu explores ces pratiques dans un cadre BDSM (domination/soumission, jeux de douleur etc...), le consentement, la communication et la sécurité sont essentiels. Pense à fixer des mots de sécurité et à respecter les limites de chacune.

👤 **Maîtrise des sphincters ?** Pas besoin ! L'anus est un muscle, il s'assouplit avec la pratique et la relaxation et surtout de la préparation qui est l'affaire de tous les partenaires. Pas besoin d'un « entraînement » spécifique : soit à l'écoute de ton corps.

