

Rapport anal : quelles précautions ?

Que vous soyez un homme ou une femme, vous proposez peut-être cette pratique à vos clients, ou dans vos relations personnelles. Mais comme toute pratique sexuelle, le coït anal doit être convenablement pratiqué pour éviter tout risque. Car c'est la pratique la plus risquée en matière de transmission du VIH et des IST.

Se préparer :

- Avant le rapport anal, vous pouvez effectuer un lavement avec un matériel adapté (poires à lavement ou douchettes rectales). Utilisez de l'eau tiède et pratiquez toujours le lavement avec douceur.
- Vous pouvez utiliser des suppositoires à la glycérine pour vider l'ampoule rectale. Mais utiliser cette pratique avec modération
- Essayer de ne pas trop manger avant un rapport anal... et mangez un yaourt après pour aider à la reconstitution de la flore intestinale, très importante pour notre organisme

Se protéger :

- Utilisez toujours un préservatif à chaque rapport
- Utilisez du lubrifiant, à base d'eau, pour faciliter la pénétration et éviter des micros-fissures de l'anus.

- Si vous pratiquez un rapport vaginal après un rapport anal, changez toujours de préservatif. Sinon vous risquez de transmettre des microbes au vagin et des infections gynécologiques
- Pour les fist, un lubrifiant gras est spécialement adapté à cette pratique. Pour les autres pratiques ce lubrifiant ne peut être utilisé qu'avec le préservatif féminin. Dans ce cas enlevez l'anneau intérieur du préservatif
- Pour les anulingus utilisez une digue dentaire et pour les fist et les doigtés utilisez des gants
- A la fin de chaque éjaculation pensez à uriner, cela permet de nettoyer l'urètre

Se soigner :

Le rapport anal, ainsi que les doigtés ou l'utilisation d'accessoires, peuvent provoquer quelques désagréments ou douleurs :

- Les abcès : infection localisée, douleur permanente et fièvre
- Chancre syphilitique : plaie plus ou moins douloureuse. Présence de ganglion dans l'aîne
- Fissure anale : sensation de déchirure au passage des selles. Arrêtez le rapport anal jusqu'à la cicatrisation complète.
- Fistule anale : sorte de conduit qui suinte
- Hémorroïdes : dilatation des veines ano-rectales. Supprimez les épices et l'alcool

- Mycoses : champignons microscopiques se localisant autour de l'anus
- Excroissances type crêtes de coq : en dedans ou en dehors. Indolore ou avec sensation de démangeaison

Attention : certaines IST sont totalement indolores et sans symptômes visibles. N'attendez pas d'avoir mal !

- Consultez un proctologue en cas d'hémorroïdes, de perte de selles, de suintement, de fissure, de fistule...
- Consultez un dermatologue en cas d'abcès, de crête de coq, d'ulcère, de chancre, de sensation de brûlure, de démangeaison...
- Consultez les urgences en cas de rupture de préservatif, si vous avez des douleurs...

