

Le petit manuel de la sodomie

Quelques repères simples pour explorer sereinement,
sans se forcer, sans oublier le consentement.



La sodomie, en douceur et confiance

La sodomie fait partie des nombreuses façons d'explorer sa sexualité. Certaines personnes l'apprécient beaucoup, d'autres sont simplement curieuses, et d'autres encore n'en ont aucune envie — et c'est très bien ainsi.

Ce qui compte, c'est que l'envie soit réellement partagée, que le corps ait été respecté et que le moment se déroule avec suffisamment de communication, de préparation et de confiance.

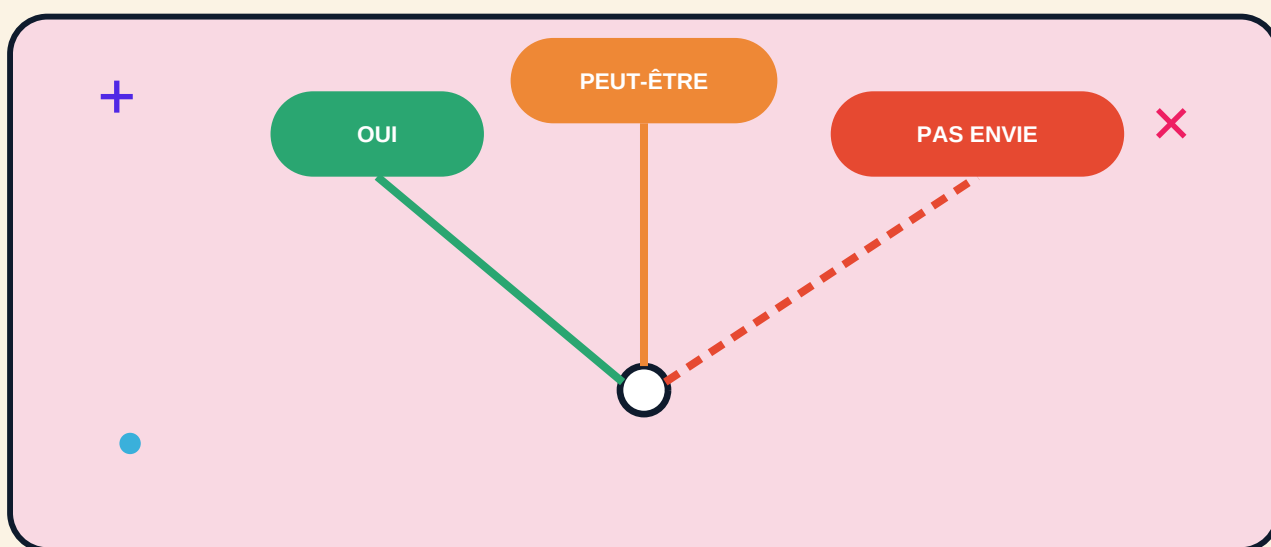
J'ai réuni dans ce petit manuel huit repères, physiques comme psychologiques, qui font toute la différence entre une expérience subie et une expérience réellement choisie.

LES HUIT REPÈRES

	La sodomie n'est pas pour tout le monde	p. 3
	Le dialogue avant tout	p. 4
	La dimension psychologique	p. 5
	Se préparer, dès la veille	p. 6
	Le lubrifiant est essentiel	p. 7
	La douceur fait toute la différence	p. 8
	Une vidéo n'est pas un mode d'emploi	p. 9
	Et après, on continue à parler	p. 10

CHOIX LIBRE

La sodomie n'est pas pour tout le monde



Certaines personnes en ont envie, d'autres pas, certaines essaient et apprécient, tandis que d'autres découvrent que cette pratique ne leur correspond pas. Aucune de ces réponses n'est plus « normale » qu'une autre.

Ta sexualité ne se mesure pas au nombre d'expériences vécues, et ce n'est pas parce qu'une pratique est très présente dans les contenus pour adultes qu'elle doit nécessairement faire partie de ton intimité.

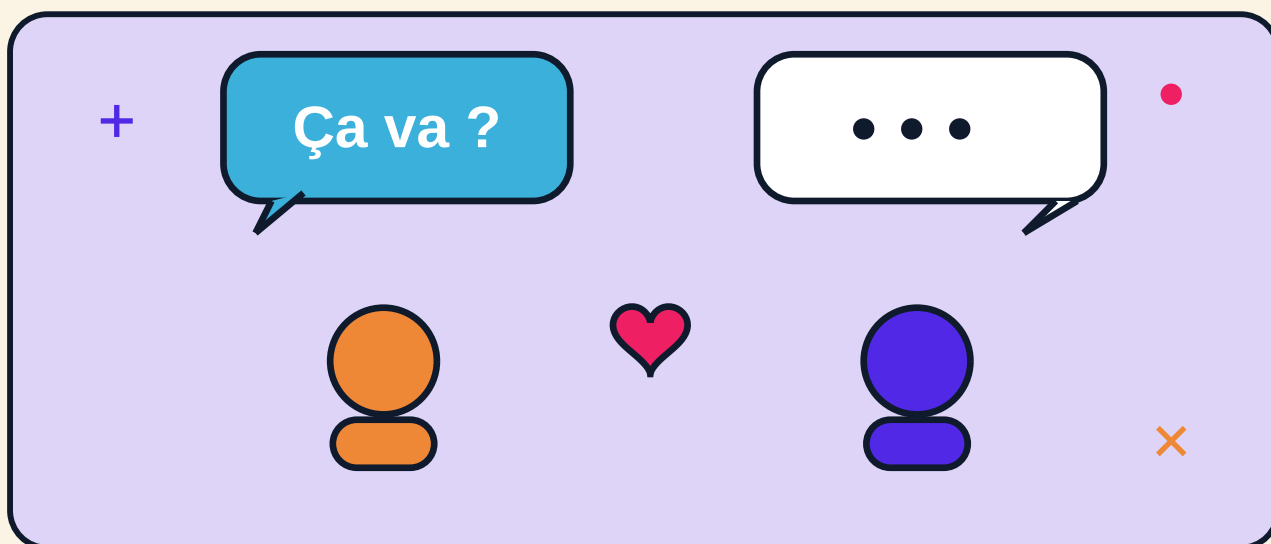
Tu peux avoir envie aujourd'hui et ne plus avoir envie demain, tout comme tu peux commencer un moment puis décider de t'arrêter. Le consentement doit rester libre du début à la fin.

À RETENIR

« Ta sexualité n'a rien à prouver à personne. »

LE DIALOGUE

Le dialogue avant tout



Une pratique anale agréable commence souvent bien avant le moment lui-même, simplement en parlant avec son ou sa partenaire de ses envies, de ses limites et de ce que chacun souhaite découvrir.

Demander « Ça va ? », « Tu veux continuer ? » ou « Tu préfères qu'on s'arrête ? » ne casse pas l'ambiance, bien au contraire : ces petites questions créent un climat dans lequel chacun se sent écouté.

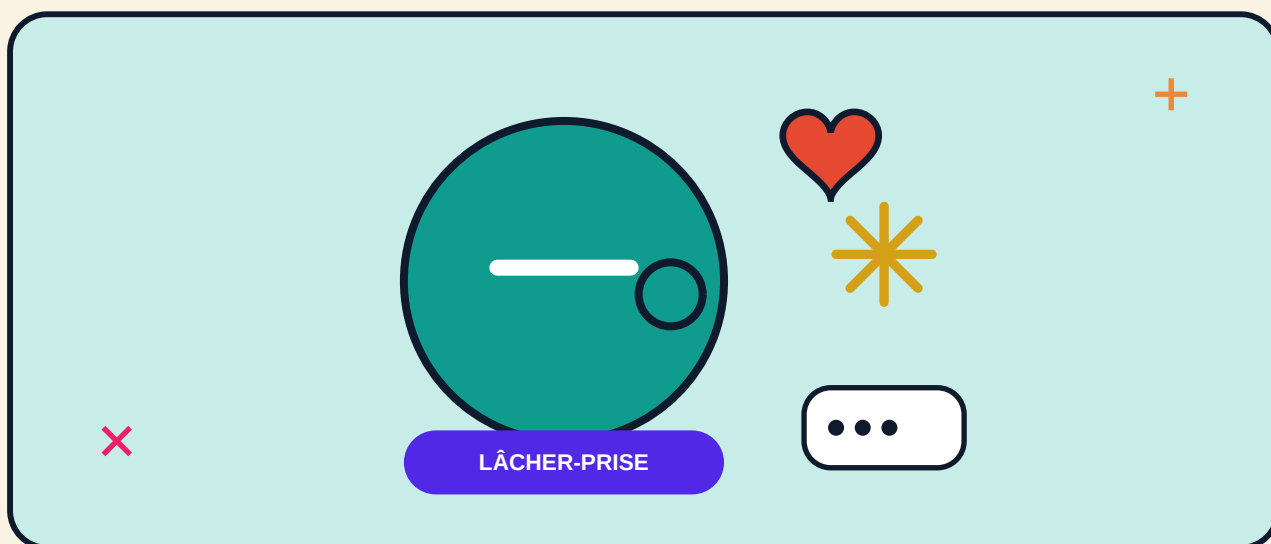
Le silence ne signifie jamais automatiquement que tout va bien, et un accord donné au début ne vaut pas pour tout ce qui pourrait suivre. Chacun doit pouvoir ralentir, changer d'avis ou arrêter à n'importe quel moment.

À RETENIR

« Dans le doute, on demande. Poser la question ne casse jamais rien. »

L'INTÉRIORITÉ

La dimension psychologique



La sodomie touche à quelque chose de très intime et parfois de plus tabou dans nos imaginaires. Ce côté « à part » peut, pour certaines personnes, renforcer l'excitation et donner à ce moment une intensité particulière.

Le sentiment de lâcher-prise, la vulnérabilité de laisser l'autre découvrir cette partie de son corps, ou encore les jeux subtils de domination et de soumission peuvent, lorsqu'ils sont consentis et désirés, amplifier considérablement le plaisir.

Mais ces émotions restent très personnelles. Certain(e)s y sont naturellement réceptif(ve)s, d'autres pas du tout — et les deux sont parfaitement légitimes. L'essentiel est de repérer ce qui te fait plaisir à toi, sans chercher à cocher une case ou à correspondre à un scénario vu ailleurs.

À RETENIR

« Le plaisir passe autant par la tête que par le corps. »

PRÉPARATION

Se préparer, dès la veille



Contrairement à d'autres pratiques, la sodomie ne s'improvise pas vraiment. Le confort physique dépend en grande partie de la préparation, et cette préparation peut commencer dès la veille.

Un transit régulier fait vraiment la différence : quelques jours d'alimentation équilibrée, riche en fibres et bien hydratée, suffisent souvent à rendre tout beaucoup plus simple.

Le jour même, une hygiène soignée et, si tu le souhaites, une préparation à l'eau tiède avec une petite poire permettent d'être totalement détendu(e) et de pouvoir oublier cette question au moment venu.

J'ai consacré tout un manuel à cette préparation. N'hésite pas à le consulter si tu veux entrer dans le détail :

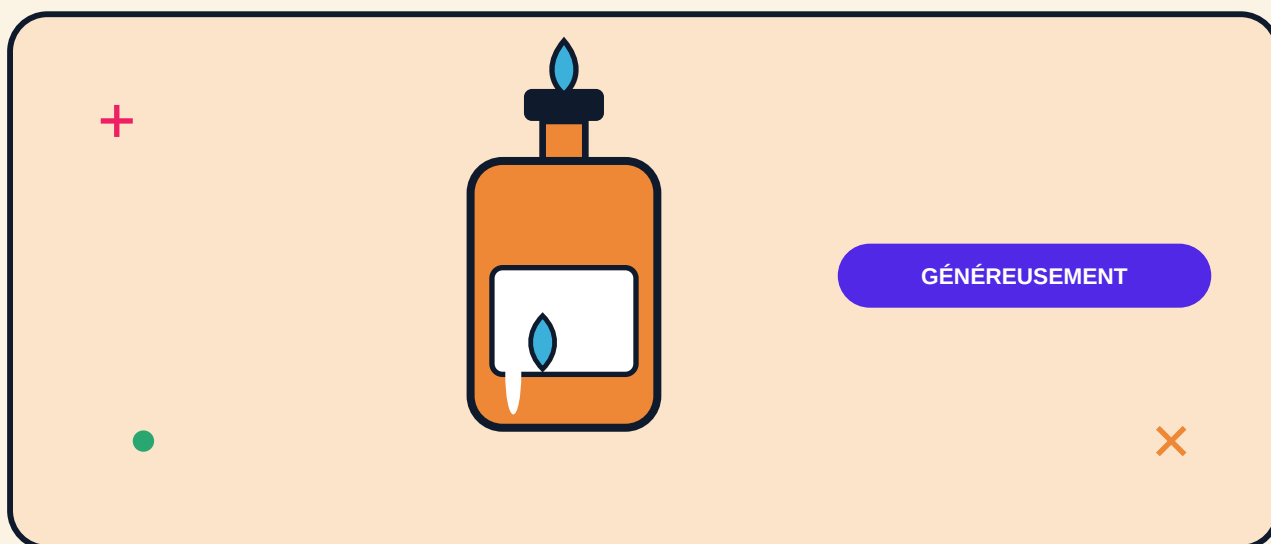
[Lire le manuel de l'hygiène anale →](#)

À RETENIR

« Ce qui se prépare à l'avance se vit mieux le moment venu. »

LUBRIFIANT

Le lubrifiant est essentiel



La zone anale ne produit pas naturellement une lubrification suffisante pour ce type de pratique, c'est pourquoi l'utilisation d'un lubrifiant adapté est particulièrement importante pour le confort et pour limiter les frottements.

Les produits à base d'eau sont polyvalents et faciles à nettoyer, tandis que ceux à base de silicone ont généralement une tenue plus longue. Si tu utilises un préservatif, vérifie toujours la compatibilité avec le produit choisi.

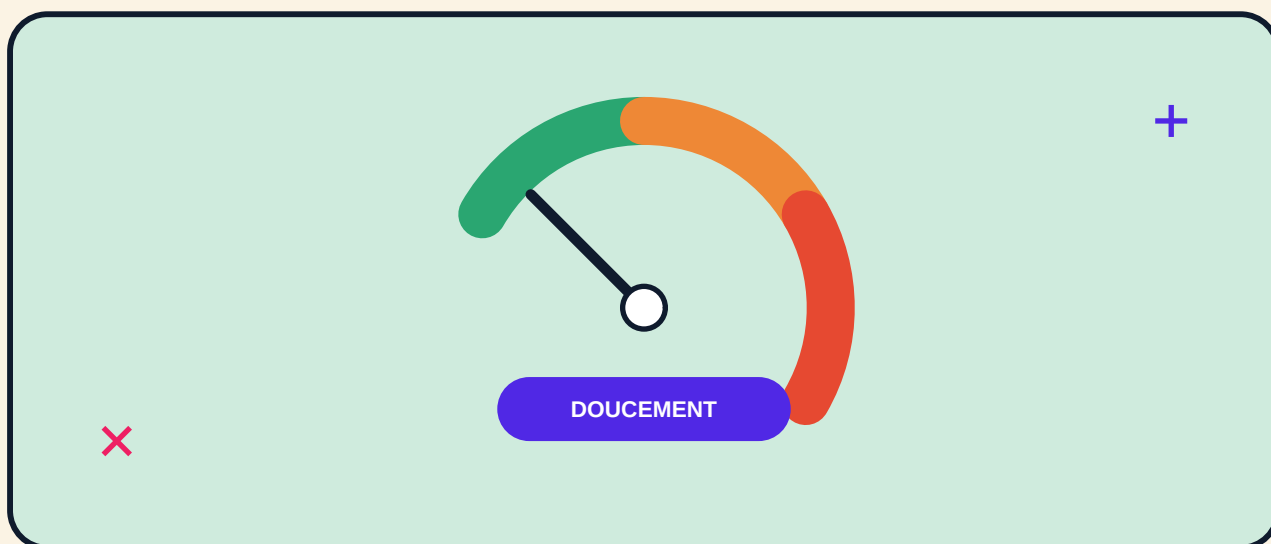
Il ne faut pas hésiter à en remettre lorsque cela devient nécessaire. Une bonne lubrification, de la patience et une progression douce sont trois éléments essentiels du confort.

À RETENIR

« Trop de lubrifiant, ça n'existe pas. »

DOUCEUR

La douceur fait toute la différence



La zone anale possède de nombreuses terminaisons nerveuses et peut donc procurer des sensations importantes, mais elle demande aussi de la patience. La détente ne se commande pas et le corps a parfois simplement besoin de temps.

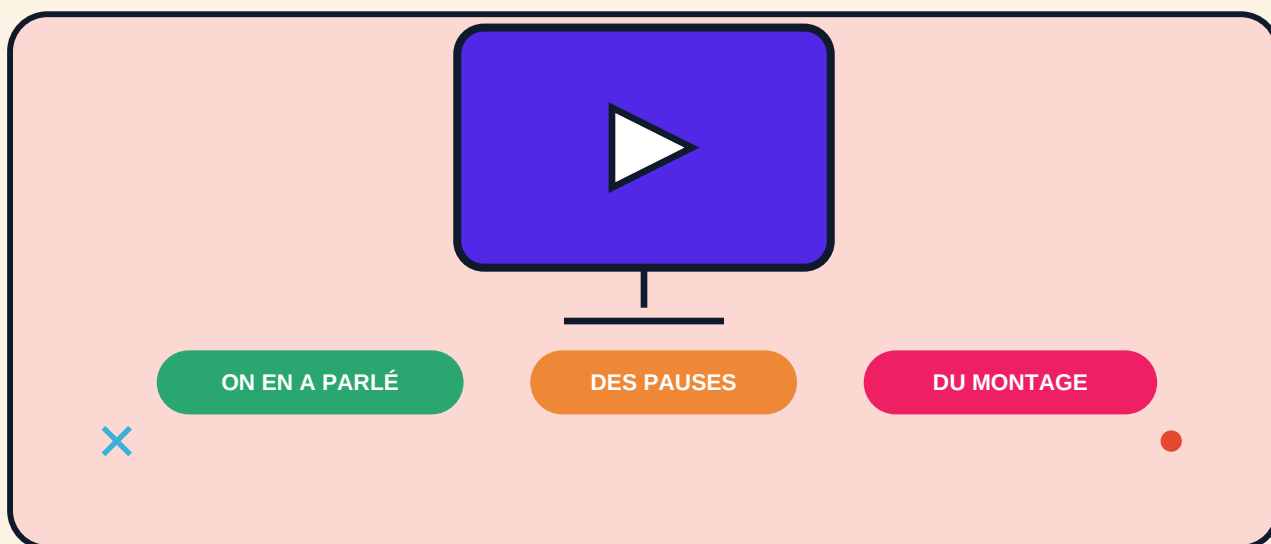
Commencer doucement, rester attentif aux sensations et laisser la personne qui reçoit guider le rythme permet généralement d'être beaucoup plus à l'aise. Une gêne est un signal pour ralentir, une véritable douleur est un signal pour arrêter.

Il ne s'agit jamais de supporter quelque chose pour faire plaisir à l'autre ou pour réussir une performance. Le plaisir et le confort passent toujours avant l'idée d'aller plus loin.

À RETENIR

« Une douleur n'est jamais un défi à relever. »

Une vidéo n'est pas un mode d'emploi



Les contenus pour adultes montrent souvent une version très simplifiée d'un moment qui, dans la réalité, peut demander beaucoup plus de préparation. Une scène peut être préparée en amont, montée, et ne montrer qu'une petite partie de ce qui s'est réellement passé.

C'est particulièrement important à comprendre lorsqu'on découvre la sexualité à travers ces images : ce que l'on voit à l'écran ne doit pas devenir automatiquement un modèle à reproduire.

Dans la vie réelle, chacun a son propre rythme, ses propres limites et ses propres préférences. La communication, la préparation et le consentement sont beaucoup plus importants que la recherche d'une performance.

ET APRÈS

Et après, on continue à parler



Après un moment intime, prendre quelques minutes pour échanger peut être aussi important que la préparation elle-même. Dire ce que l'on a apprécié, ce qui était moins confortable ou ce que l'on souhaiterait faire différemment permet de mieux se connaître.

Ce dialogue rappelle aussi quelque chose d'essentiel : une expérience n'engage jamais pour la suivante. Avoir apprécié une pratique une fois ne signifie pas que l'on doit forcément avoir envie de la recommencer.

Une gêne, une douleur importante, un saignement inhabituel ou tout autre symptôme préoccupant après une pratique doit conduire à en parler à un professionnel de santé.

À RETENIR

« Une expérience n'engage jamais pour la suivante. »

Les conseils d'Adeline

Ce que je retiens et souhaite partager :

-  Il n'y a rien à prouver : tu peux essayer, aimer ou refuser.
-  Parlez avant, pendant, après — sans jamais se sentir obligé.
-  Écoute ce qui se passe dans ta tête autant que dans ton corps.
-  Prépare-toi à l'avance, jamais dans l'urgence.
-  Beaucoup de lubrifiant, tout le temps, sans compter.
-  Douceur et patience : le corps a son propre rythme.
-  Une vidéo n'est jamais un tutoriel à reproduire à la lettre.
-  Après = on parle. Un doute médical = on consulte.

La sodomie, comme toute pratique, ne devrait jamais devenir un objectif à atteindre ni une performance à valider. Elle repose autant sur la préparation du corps que sur celle de la tête — et sur la confiance qui unit les partenaires.

Prends ton temps, prépare-toi correctement, utilise suffisamment de lubrifiant et communique. Personne ne devrait avoir à supporter une douleur ou franchir une limite pour satisfaire l'autre.

**Une intimité choisie,
ce n'est jamais
une performance à réussir.**

Adeline Lafouine

SOS ADELINÉ