


1.intromission au fist-fucking

Un fist-fucking est la pénétration de plusieurs doigts ou de la main entière dans le vagin ou l'anus.

«Fist» signifie «poing» en anglais. Là où le sexe en érection s'arrête, la main du fisteur s'avance encore et poursuit son chemin, va et vient. Malgré son nom, le fist-fucking ne sous-entend pas forcément l'intromission du poing fermé dans le vagin ou le rectum, mais plutôt une lente introduction de la main dont les doigts sont gardés tendus et groupés dans l'orifice préalablement abondamment lubrifié et distendu progressivement. Une fois la pénétration effectuée, le poing peut être fermé, ou les doigts rester droits.

En raison de ses risques potentiels, du manque de connaissances sexologique et anatomique, lui-même créateur de risques et de craintes, de la douleur et de tabous, la pratique du fist-fucking reste bien plus confidentielle que d'autres activités sexuelles.



Statistiques. D'après le net Baromètre gay 2009, l'étude sur la sexualité des gays, 23% des sondés (sur 19 052) ont pratiqué le fist-fucking au cours des douze derniers mois. Un chiffre en nette augmentation. Il n'existe pas d'étude sur le fist concernant les lesbiennes et les hétéros.

Fister un vagin est beaucoup plus facile que fister un anus.

Pour Ovidie, auteure et réalisatrice, *«le fist vaginal est une pratique très marginale chez les hétéros, et je suis certaine que la plupart ne savent même pas que cela existe. Le fist est en revanche beaucoup plus répandu chez les couples de filles, et je ne crois pas que cela soit uniquement dû au fait que leurs mains sont plus fines! Le fist vaginal permet une lente et douce exploration de toutes les zones sensibles du vagin, dont le poing G. Les filles lesbiennes ont en général acquis une culture et une connaissance du plaisir féminin que n'ont pas beaucoup d'hétéros, qui pensent plus à "satisfaire leur mec" qu'à être elles-mêmes satisfaites.»*

Le fist demande du temps. Ce n'est pas un plan rapide, mais ritualisé et long. Le fist reste, à notre époque soi-disant libérée, un des tabous extrêmes. Des siècles de culpabilité judéo-chrétienne pèsent sur cet acte radical. Le fist exige une parfaite symbiose entre les amants et il procure des jouissances hors normes: «extase», «envahissement», «plénitude». C'est un apprentissage qui peut nécessiter des semaines voire des mois dans son expression la plus ultime (fist profond, double fist). On ne s'improvise pas fisteur ou fisté. Il est préférable de débiter avec quelqu'un d'expérimenté. Le fist-fucking implique beaucoup de désir, de l'intérêt pour ce qui est fait et une grande maîtrise de l'acte. Se faire fister par quelqu'un qui ne l'a jamais fait comporte des risques. **Attention. Mal réalisé,**

le fisting peut aboutir à des blessures importantes. Si les essais et les erreurs sont en général un moyen d'apprendre, ce n'est pas valable pour le fist. Il vaut mieux connaître au préalable quelques règles techniques et anatomiques.

Ce petit guide pratique et pédagogique est écrit spécialement pour réhabiliter le FF (fist-fucking) auprès de ceux qui veulent tenter l'expérience et désirent s'éloigner des tabous: vous y trouverez des conseils utiles afin de ne pas faire de bêtises irréparables, aussi bien dans le domaine chirurgical que dans le domaine de la prévention. Si le fist-fucking est réalisé avec toutes les mesures de sécurité telles qu'une lubrification abondante, une approche progressive, des ongles courts et limés, l'utilisation de gants appropriés et l'absence de gestes brusques, les risques sont moindres, bien qu'existants. Pour l'Université du Québec à Montréal: *«Le choix de pratiquer le brachiovaginal dépend des valeurs, du calcul des risques potentiels, des tabous ambiants, du consentement et du plaisir rattaché par les partenaires, etc. Élysa vous encourage à questionner vos motivations, votre désir de pratiquer le fisting. Il serait intéressant d'échanger avec votre partenaire sur ce sujet. D'où provient cette attirance? Est-ce l'influence des films pornographiques? Il semble évident que bien que cette pratique vous procure beaucoup de plaisir, il s'ensuit des conséquences qui vous questionnent.»*

Le fist vaginal est la continuation naturelle de la masturbation vulvaire, avec intromission de deux ou trois doigts afin de toucher le fameux «point G», ou en tout cas la région la plus excitable du vagin, vers le haut. Il est bien évident que des mains de grande taille ou très épaisses ne pourront s'introduire entièrement dans un vagin ou un rectum dont l'en-

Osez le fist-fucking

trée serait étroite. En ce cas, surtout ne pas trop insister. Les petites mains, celles des femmes notamment, sont idéales.

Le vagin et le rectum deviennent terrain d'exploration, un espace intérieur à visiter, un Nouveau Monde. Le fist-fucking est également appelé FF, fist, fisting, handballing, brachiovaginal ou brachioproctique insertion.

Le fist, qui a sa Journée internationale le 21 octobre, est une pratique sexuelle qui nécessite une lubrification abondante ainsi qu'une distension progressive de l'orifice pénétré. L'emploi d'un lubrifiant est indispensable pour diminuer les conséquences qui peuvent survenir (douleur, inconfort, étirement des muscles entourant le vagin et l'anus, etc.). Le marché offre divers produits spécifiques à cette utilisation, par exemple des godemichés de différentes grosseurs pour graduellement élargir la zone.

Le fist choque encore de nombreuses personnes. Il faut dédramatiser. Peu de pratiques sexuelles sont à ce point méconnues et décriées. Celle-ci demande un grand calme, une parfaite maîtrise de soi et un profond respect de l'autre. Le FF doit donc se faire dans un climat de confiance réciproque. Il vaut mieux connaître son partenaire, et prendre du temps afin de bien préparer et dilater le vagin ou le rectum. Et surtout, il faut être vigilant à ne pas déchirer les muqueuses.