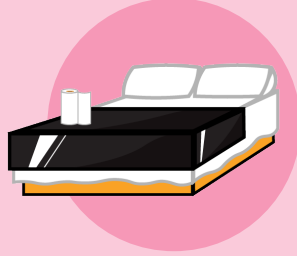


Steps for Fistee

1. Prepare your play space. Lay out a towel or play blanket. There may be lots of lube spilling and you want to protect your furniture.



2. Douching is a great way to get ready for fisting. It minimizes mess and can help increase confidence as the fistee.



3. Wash your hands and make sure your toys are cleaned before use.



4. Get in the mood. Turn on music and begin some anal play using plenty of good lube. The sphincter muscles need to be relaxed in order to stretch, so keeping the area calm will help you get fisted.



5. Start small and work your way up to larger toys. Let the muscles in your back or front hole stretch slowly in order to avoid tears or damage.

6. Don't be embarrassed by the presence of stool or blood. When fisting front or back holes it is not uncommon that there may be a small amount of blood.

7. For front hole fisting it is suggested that having an orgasm before fisting can help with relaxing.

Steps for Fister

1. Trim your nails down as much as possible. Even small nails can cause damage to your partner.*



2. Remove all jewelry, bracelets, rings, watches, etc.

3. Wash your hands.



4. Put on a nitrile glove. The glove acts as additional protection against tears. The gloves may also provide stimulation to your partner in a different way.

5. Remember to go slowly and listen to your partner. Staying calm is key to having a great fisting experience.

6. Try not to make a big deal of the presence of some stool or small amounts of blood. The fistee may be already conscious about this and may prevent them from being able to relax.



7. When possible avoid abruptly pulling out your fist. The fist should be slowly removed from the front or back hole.

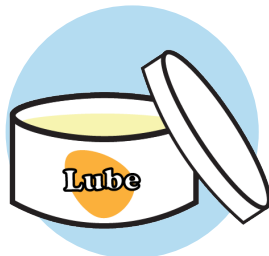
Fistee Tips

- It is okay to feel slight discomfort in the front or back hole after fisting.
- You know your body best, let that help guide your fisting journey.
- If engaging in group fisting ensure gloves are changed as you change fisters.
- You get to determine how deep the fist goes and how rough or smooth you want to be fisted.
- If engaging in group fisting with the front or back hole, be mindful that you are might be more vulnerable to STBBIs at this time.
- Practicing with toys before you start your fisting journey will assist in stretching your front or back hole. Start with what you're comfortable with and work your way up.

Notes on Lube

There's no such thing as too much lube!

Use plenty of good lube. Make sure to get lube between all your fingers and all over your hand.



Putting your hand back into your lube after fisting can introduce bacteria into your lube. When using Boy Butter, lard or any lube that you scoop by hand, transfer some lube to a temporary container to use for the session.

Supplies

- A plastic sheet or tarp
- J lube/X lube or another fisting lube
- Sex toys (sized small to large)
- Cotton balls (for long fingernails)
- Paper towels
- Nitrile gloves
- Paper towels
- A douche



Fister Tips

- Nitrile gloves are best to avoid any kind of latex allergies.
- As a fister enjoy the journey and avoid basing pleasure on how far your fist goes.
- You may not get the whole fist in the first time, and that's okay. Fisting is a journey and everyone needs to start somewhere.
- Try not to compare yourself to what you have seen in porn. Fisting is something that requires patience and practice.
- If you can't or don't want to cut your nails or keep them short, place cotton balls at the tips of your nitrile gloves before putting them on.



Some terms to know

1. **Other names for fisting:**

Handballing, fist-fucking, FF.

2. **Fister:**

The person who inserts their fist.

3. **Fistee:**

The person who receives the fist.

4. **The Silent Duck:**

The name of the shape of the fisters hand.



5. **Douche/douching:**

The process of flushing your ass with water to clear the space and prepare for bottoming/fisting.

6. **Booty Bumping:**

Putting substances (Meth, cocaine, GHB) into the front or back hole.

7. **Punch Fisting:**

After entering the front or back hole the fister creates a fist and punches inside the front and back hole cavity.

8. **Deep Fisting:**

When the fisters hand and forearm enter the body.

Quelques termes à connaître

1. **Autres noms donnés au fisting :**

Handballing ou fist-fucking, FF.

2. **Fisteur :**

La personne qui insère son poing

3. **Fisté :**

La personne qui reçoit le poing.

4. **The Silent Duck (canard silencieux) :**

Le nom et la forme que prend la main du fisteur fisters hand.



5. **Douche/douchage:**

Le processus qui consiste à laver son cul afin de nettoyer l'espace et se préparer à être passif ou fisté.

6. **Booty Bumping:**

Introduire des substances (Crystal meth, cocaïne, GHB) dans l'orifice avant ou arrière.

7. **Fisting coup de poing :**

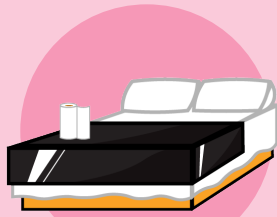
Après avoir introduit sa main dans l'orifice avant ou arrière, le fisteur forme un poing et donne un coup dans la cavité.

8. **Fisting profond :**

Quand la main et l'avant-bras du fisteur entrent dans le corps.

Étapes du fisté

1. Préparez votre espace de jeu. Étendez une serviette ou une couverture en plastique. Il se peut que du lubrifiant se répande et que tu veuilles protéger tes meubles.



2. La douche est un excellent moyen de se préparer au fisting. Cela minimise le désordre et peut aider à accroître la confiance du fisté.



3. Lavez-vous les mains et assurez-vous que vos jouets sont propres avant de les utiliser.



4. Mettez-vous dans l'ambiance. Mettez de la musique et commencez la stimulation anale en utilisant beaucoup de bon lubrifiant. Les muscles du sphincter doivent être détendus pour pouvoir s'étirer, c'est pourquoi le fait de garder la zone calme vous aidera à vous faire fister.



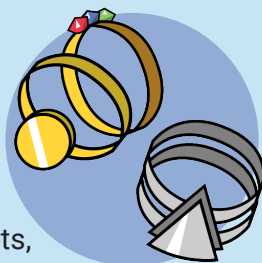
5. Commencez par de petits jouets, puis passez à des jouets plus gros. Laissez les muscles de votre trou arrière ou avant s'étirer lentement afin d'éviter les déchirures ou les dommages.

6. Ne soyez pas gêné par la présence de selles ou de sang. Lors du fisting des trous avant ou arrière, il n'est pas rare qu'il y ait une petite quantité de sang.

7. Pour le fisting des trous avant, il est conseillé d'avoir un orgasme avant le fisting, ce qui peut aider à se détendre.

Étapes du fisteur

1. Coupez vos ongles autant que possible. Même de petits ongles peuvent causer des dommages à votre partenaire. endommager votre partenaire.*



2. Retirez tous vos bijoux, bracelets, bagues, montres, etc.

3. Lavez-vous les mains.



4. Mettez un gant en nitrile. Le gant constitue une protection supplémentaire contre les déchirures. Les gants peuvent également stimuler votre partenaire d'une manière différente.

5. N'oubliez pas d'aller lentement et d'écouter votre partenaire. Rester calme est la clé d'une bonne expérience de fisting.

6. Essayez de ne pas faire tout un plat de la présence de selles ou de petites quantités de sang. Le fisté peut en être déjà conscient et cela peut l'empêcher de se détendre.



7. Dans la mesure du possible, évitez de retirer brusquement votre poing. Le poing doit être retiré lentement par le trou avant ou arrière.

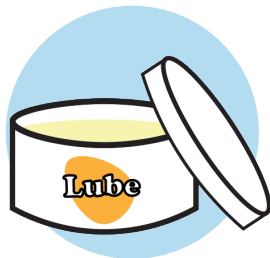
Conseils pour le fisté

- Il est normal de ressentir une légère gêne dans le trou avant ou arrière après le fisting.
- C'est vous qui connaissez le mieux votre corps, laissez-le vous guider dans votre parcours de fist-fucking.
- Si vous pratiquez le fisting en groupe, assurez-vous de changer de gants en même temps que vous changez de fisteur.
- C'est vous qui décidez de la profondeur du poing et du degré de rugosité ou de douceur que vous souhaitez.
- Si vous pratiquez le fisting en groupe avec le trou avant ou arrière, n'oubliez pas que vous pourriez être plus vulnérable aux ITSS à ce moment-là.
- S'entraîner avec des jouets avant de commencer votre expérience de fisting vous aidera à étirer votre trou antérieur ou postérieur. Commencez par ce avec quoi vous vous sentez à l'aise et augmentez progressivement.

Notes sur le lubrifiant

Il n'y a jamais trop de lubrifiant !

Utilisez beaucoup de bon lubrifiant. Veillez à mettre du lubrifiant entre tous vos doigts et sur toute votre main.



Si tu remets ta main dans ton lubrifiant après le fisting, tu risques d'introduire des bactéries dans ton lubrifiant. Si tu utilises du Boy Butter, du saindoux ou tout autre lubrifiant que tu utilises à la main, transfère un peu de lubrifiant dans un récipient temporaire que tu utiliseras pendant la séance.

Fournitures

- Une feuille de plastique ou une bâche
- Lubrifiant J/X ou autre lubrifiant pour fisting
- Jouets sexuels (de petite à grande taille)
- Boules de coton (pour les ongles longs)
- Serviettes en papier
- Gants en nitrile
- Serviettes en papier
- Une douche anale



Conseils pour le fisteur

- Les gants en nitrile sont préférables pour éviter les allergies au latex.
- En tant que fisteur, profitez du voyage et évitez de baser votre plaisir sur la longueur de votre poing.
- Il se peut que vous n'arriviez pas à enfoncer tout le poing la première fois, et ce n'est pas grave. Le fisting est un voyage et tout le monde doit commencer quelque part.
- Essayez de ne pas vous comparer à ce que vous avez vu dans les films pornographiques. Le fisting est quelque chose qui demande de la patience et de la pratique.
- Si tu ne peux ou ne veux pas te couper les ongles ou les garder courts, place des boules de coton au bout de tes gants en nitrile avant de les enfiler.

