

**A SAÚDE ANAL
QUANDO SE É HOMEM
E SE TEM RELAÇÕES
COM OUTROS HOMEMS
OU UMA PESSOA TRANS*
E SE PRÁTICA TRABALHO
DO SEXO / PROSTITUIÇÃO**



Noções básicas



Flora digestiva

O nosso tubo digestivo, que começa na boca e termina no ânus, tem ao nível do intestino numerosos micro-organismos. Este conjunto de bactérias, vírus, parasitas e fungos não patogénicos constituem a nossa microbiota intestinal (ou flora intestinal).

Trânsito

O trânsito intestinal designa o trajeto dos alimentos desde a digestão à saída do estômago até à expulsão nas fezes. Os alimentos começam por ser mastigados na boca, depois seguem pelo esófago até ao estômago, onde são digeridos. Passam no intestino delgado e por fim no cólon, onde as fezes são armazenadas antes de transitarem pelo reto no momento da excreção. Tudo isto dura 8h no mínimo, podendo ir até ao dobro, em função do teu metabolismo e da tua alimentação.

Fezes «normais», como são?

Fezes castanhas, com boa forma e de fácil expulsão são consideradas saudáveis. A frequência com que defecamos varia em função da idade e das pessoas: nalgumas a frequência é quotidiana e noutras de dois em dois ou de três em três dias. A questão está em saber o que é «normal» para ti para detetar as alterações anormais do teu trânsito.

Reto

O reto constitui a última parte do tubo digestivo. Está a seguir ao cólon e estende-se até ao ânus. Está situado na bacia, à frente do sacro e do cóccix, os dois ossos situados no extremo da coluna vertebral.

Ânus

O ânus, na anatomia, é o orifício terminal do tubo digestivo.

Próstata

A próstata é uma glândula do aparelho genital. Tem a forma e o tamanho de uma castanha nas pessoas jovens, mas o seu volume aumenta com a idade. Está situada debaixo da bexiga e à frente do reto. Rodeia o início da uretra, canal que permite evacuar a urina e o esperma.

Prazer anal

O prazer anal pressupõe que se conheça bem o corpo e se esteja preparado para o sexo anal. Preparar o corpo para uma penetração anal evita as dores e as feridas.

A lavagem



Para um sexo anal corrente, as lavagens à base de preparações retais que encontramos nas farmácias não são necessárias. Se for necessária uma lavagem para práticas específicas, não recomendamos que o faça todos os dias.

Para fazeres a lavagem, podes utilizar água limpa e morna, em pequena quantidade, e ao teu ritmo. Avalia a temperatura da água com a mão antes de a injetares. Limita a lavagem à ampola retal, com a ajuda de uma pera anal ou de um bocal específico que encontrarás numa sexshop, o que te permitirá ter uma ideia do que entra e do que sai e evitar assim más surpresas. Recomendamos-te que evites utilizar um tubo que poderia magoar o teu reto, bem como água muito quente, ou muito fria.

Os riscos associados às lavagens

Uma lavagem mal feita pode causar danos nos tecidos do reto/cólon, provocar uma perfuração intestinal e, se o aparelho não estiver limpo, infeções. A curto prazo, os efeitos secundários podem incluir inchaços e cólicas. A longo prazo, as lavagens podem perturbar o equilíbrio da microbiota intestinal, eliminando as bactérias boas (probióticos), causando-te dores de barriga. Depois de um ato sexual desprotegido, a lavagem aumenta os riscos de lesão.

Os mitos associados às lavagens

As lavagens desintoxicam: não exatamente, os dejetos alimentares provêm de refeições recentes e são eliminados nas fezes no devido tempo. Não há nada de tóxico nisto.

As lavagens são seguras: as lavagens podem ser úteis em medicina, mas fazê-las em casa não está isento de riscos. As lavagens feitas regularmente e a longo prazo podem causar desequilíbrios eletrolíticos e enfraquecer a microbiota (que contém as bactérias necessárias para uma boa saúde). Os efeitos secundários temporários das lavagens podem incluir inchaços e cólicas.

As lavagens com café são benéficas: tomar café por via retal não traz nenhuma vantagem. De facto, esta prática tem o mesmo risco de complicações que as lavagens regulares, e pode ainda causar queimaduras retais se o café estiver muito quente. Se queres saborear café, é preferível que o bebas.

As alternativas às lavagens

Conhecer e ouvir o seu corpo

A lavagem não é necessária se conheceres o teu corpo e os efeitos da alimentação no teu trânsito. Para teres fezes bem moldadas, escolhe uma alimentação saudável e certos suplementos alimentares como o psyllium loiro, ou o Pure for Men©. Da mesma forma, pode ser útil reduzir certos alimentos e dar preferência a outros. Reduzir os açúcares rápidos, o glúten ou a lactose, comer arroz para retardar o trânsito ou fibras para o acelerar, são também formas de o melhorar. Em caso de prisão de ventre crónica, leva o tempo que precisares, bebe muita água e não forces.

Laxantes e antidiarreicos

A toma de laxantes para esvaziar o cólon, ou de antidiarreicos, não é recomendada. São medicamentos e como todo o medicamento, devem ser tomados com prescrição médica. Existem alternativas naturais e menos arriscadas para a flora e a saúde anal tais como o psyllium ou o carvão ativado.

Farmacopeia

Psyllium

O psyllium loiro é uma planta com propriedades laxantes, inibidora do apetite e reguladora do trânsito intestinal. É comercializada como suplemento alimentar e tem a dupla vantagem de dar consistência às fezes líquidas, ou de reidratar um bolo fecal demasiado seco. Especialmente recomendado para pessoas que queiram melhorar o seu trânsito, sem recorrer necessariamente à lavagem. Encontramos o psyllium sob a forma de pó nas ervanárias e em certos comércios especializados (onde será mais económico que nas sexshops).

Atenção, se fizeres um tratamento PrEP ou ARV, não tomes psyllium nas 2h anteriores e nas 2h seguintes ao tratamento.

Carbóno ativado

O carbóno ativado é por vezes utilizado em caso de diarreia, pelos seus efeitos antidiarreicos. Também ajuda em caso de azia, aerofagia e flatulência. Tal como no caso do psyllium, é preciso tomá-lo distanciado do tratamento PrEP ou ARV.

Ligadura gástrica

As ligaduras digestivas à base de argila podem ser um tratamento coadjuvante das diarreias agudas e crónicas do adulto.

Probióticos

Os probióticos são bactérias ou leveduras que controlam a proliferação bacteriana do intestino. São vendidos sob a forma de comprimidos com o objetivo de restaurar a flora intestinal e podem, em caso de diarreia aguda, ser um tratamento coadjuvante. De um modo geral, os probióticos ajudam a regular o trânsito restaurando a flora intestinal..

Saúde anal e práticas associadas ao sexo em troca de dinheiro ou serviços



Praticas a escatofilia

Certifica-te de que estás vacinado contra a hepatite A e B! Evita engolir urina ou fezes, carregadas de bactérias, vírus e parasitas, bem como o contacto com as lesões (feridas, chagas) da pele e dos olhos.

Utilizas um vibrador

Se possível, utiliza um preservativo de cada vez (penetração anal ou vaginal). Muda de preservativo entre cada parceiro e cada penetração, de 15 em 15 ou de 20 em 20 minutos, para evitar que ele se rasgue. Não te esqueças do lubrificante.

Se não usares preservativo, é preferível limpar o vibrador entre cada utilização e cada parceiro. Observa as partes genitais e o ânus do teu parceiro, está atento para reparares em pequenas borbulhas, pus, um cheiro esquisito, ...

Tens relações com múltiplos parceiros

Se tiveres várias relações sucessivas com vários parceiros durante um longo período, pensa em mudar de preservativo entre cada parceiro. Se te lavares entre dois clientes, uma higiene superficial é suficiente, com um sabão neutro para não danificar a tua flora íntima. Se utilizares um preservativo interno, certifica-te de que o teu parceiro não use um externo. Utiliza lubrificante.

Praticas o fist

Tenta utilizar luvas de latex e uma quantidade suficiente de lubrificante. Para o fist-fucking com a mão, são suficientes luvas curtas. Para o fist-fucking com o braço, opta por luvas longas que cubram todo o braço.

Lava as mãos e os braços antes e depois. Retira os anéis, piercings, pulseiras e corta as unhas para que não possam danificar nem as luvas, nem a pele.

Praticas o Bareback

Para reduzir os riscos, podes evitar engolir o esperma, evitar deixar o teu parceiro ejacular em ti e, da mesma forma, evitar ejacular no teu parceiro. Em caso de ferimento anal, evita o contacto com o sangue do teu parceiro e pensa na PrEP, no TaSP ou no TPE.

Participas em orgias

Tal como com o vibrador, muda de preservativo com cada parceiro, limpa o sextoy entre cada utilização, e não partilhes o material se sniffares ou te injetares com produtos.

Para o anilingus

Se tiveres pequenas feridas (de barbear, herpes, sangramento das gengivas), evita o contacto com o sangue, o esperma ou o líquido pré-ejaculatório. Depois de lavares os dentes, espera no mínimo 30 minutos antes de praticar o anilingus (rimming). Ao lavares os dentes, podes fazer pequenas feridas que te podem contaminar.

É aconselhado usar um quadrado de latex (também chamado dique de borracha) e fazer a vacina contra as hepatites A e B.

Injetas-te com produtos em plug anal

Não hesites em falar ao teu médico assistente ou na Alias, esses produtos podem ser irritantes para a tua flora anal.

Pequenas e grandes enfermidades



Se tiveres comichão, picadas, dores, se houver sangue, muco ou erupções à volta do ânus (borbulhas e até verrugas grandes), está na altura de consultar. Podes ir à Alias, ou, se não fores um trabalhador do sexo, contactar a Ex-Aequo para a lista de Muito Muito Bons Médicos (Très Très Bons Médecins(TTBM)), com quem poderás falar dos teus sintomas sem medo de ser julgado.

A permanência médica da Alias está aberta aos homens que têm relações sexuais com homens e às pessoas trans envolvidas.os no trabalho do sexo/prostituição. Funciona todas as terças das 18h às 21h nas instalações da Alias na Rua du Marché au Charbon, 1000 Bruxelas

Em caso de hemorroidas internas ou externas, fissura anal, abcesso ou fístula

Consulta um proctologista e dá tempo ao teu corpo para sarar antes de retomares o sexo anal.

Em caso de herpes, verrugas ou condilomas

Isso trata-se! Consulta um proctologista e privilegia outras práticas, até que estejas curado. Alguns tratamentos estão disponíveis na Alias e podemos orientar-te para um proctologista de confiança. Mesmo sem sintomas ou lesões visíveis, é recomendado um acompanhamento de rotina de proctologia para rastrear um HPV ou lesões cancerígenas.

Em caso de Gonorreia, Clamídia ou Sífilis

É recomendado fazer um rastreio regular, e começar um tratamento em caso de resultado positivo. Podes avisar os teus parceiros de forma anónima e gratuita através do site <https://depistage.be/sms>

Em caso de quisto

Sentes uma bolinha dura na região anal? Pode ser um quisto e convém mostrá-lo ao médico para uma avaliação mais aprofundada.

E o cancro?

Algumas IST favorecem o surgimento de determinados cancros. É o caso do HPV para os cancros do ânus e do pénis. Os planos de vacinação podem ser um meio de prevenção eficaz, nomeadamente a vacina contra o HPV. Não hesites em falar com o médico que consultares no âmbito do tratamento PrEP, do tratamento VIH ou com o teu médico assistente. A partir dos 50 anos, recomendamos que faças um exame anual de prevenção e um rastreio do cancro colorretal.

Uma palavra sobre a PrEP

A PrEP consiste numa combinação de medicamentos (Entricitabina/Tenofovir) de toma oral, que é um complemento aos diferentes métodos para prevenir a transmissão do VIH. É um tratamento preventivo proposto às pessoas que não contraíram o vírus, mas que estão fortemente expostas ao risco de contaminação. Tomada corretamente, a PrEP protege-te (só a ti) do VIH (e só do VIH).

Uma palavra sobre o TaSP

O TaSP (Treatment as Prevention (Tratamento de Prevenção)) designa a prevenção através de um tratamento adequado anti VIH pelas pessoas identificadas como seropositivas e cujo vírus está indetetável há mais de 6 meses. Com o tratamento, já não transmitem o vírus uma vez que o vírus indetetável é intransmissível (I=I).

Uma palavra sobre o TPE

O tratamento pós-exposição (TPE) é iniciado no prazo de 72 horas após a exposição ao VIH. É aconselhado iniciá-lo nas 48 horas seguintes, pois se passarem 72 horas, o tratamento é menos eficaz e poderia não ser recomendado. Consiste em fazer um tratamento VIH durante 30 dias. A PrEP, o TaSP e o TPE são meios eficazes de se proteger do vírus.

Saúde anal e redução dos riscos, princípios gerais



Vacinação HPV & Hepatites

A vacinação contra o papiloma vírus é recomendada, particularmente se fores seropositivo ao VIH, se tiveres múltiplos parceiros, e se tiveres menos de 35 anos. Vê com o teu médico o número de doses necessárias e se tiveres um seguro de saúde, tens direito a 50€/ano para as vacinas! Podes sempre falar de vacinação na Alias.

Se não tiveres a certeza de ter sido vacinado contra a hepatite A e B, podes falar com o teu médico que pode consultar o teu plano de vacinas.

Não há ainda vacinação contra a hepatite C, mas esta é facilmente rastreada e o tratamento é acessível.

As lavagens

Mais vale reduzir as lavagens e conhecer bem o corpo. De facto, para que haja um melhor trânsito, podes adaptar a tua alimentação, reduzindo por exemplo a lactose se as fezes forem moles, tomando probióticos ou complementos alimentares à base de psyllium. Se algumas práticas exigirem uma lavagem, privilegia a água morna ligeiramente salgada e em pequena quantidade.

Faz intervalos tão longos quanto possível entre as lavagens para não danificar a tua flora.

Drogas e sensações

Algumas drogas limitam as sensações, nomeadamente a quetamina, que reduz a dor. Outras desinibem e favorecem as práticas extremas, durante as quais te podes magoar. É preciso teres consciência disso, teres noção do efeito das drogas em ti, controlar as doses e consultar um proctologista em caso de lesão.

Preservativos internos

O preservativo interno é adequado à penetração anal! Basta retirares o anel do fundo do preservativo e inseri-lo no teu ânus, enfiando-o no pénis do teu parceiro. Certifica-te de que não utilizas um preservativo interno e um preservativo externo ao mesmo tempo, pois poderiam rasgar-se. Utiliza um ou outro, e sempre com lubrificante.

Rastreio regular & profilaxia

Pensa na PrEP ou toma o teu TaSP, TPE (possível e necessário se falhares a tua PrEP). Aconselhamos-te a vir de três em três meses se tiveres múltiplos parceiros.

Se tomares a PrEP com acompanhamento médico, terás de fazer um teste de três em três meses, para renovar a tua prescrição. Será o momento para o médico responder às tuas perguntas sobre saúde anal.

Foco / uma coisa a reter

O sexo anal, na ausência de vontade, pode ser doloroso. Toma o teu tempo, isso permite diminuir o risco de fissuras, hemorroidas e feridas aquando da penetração. Utiliza lubrificante, prossegue lentamente (também válido para as lavagens), não descures os preliminares (mesmo!), e avança ao ritmo do teu corpo e das tuas vontades.

A auto-palpação, também funciona em baixo

Na auto-palpação anal, deves consultar se tiveres os seguintes sinais:

- Dor
- Um endurecimento, como uma bola dura
- Uma granulosidade, como uma sensação de areia

Consultar profissionais

Os rastreios regulares são o princípio da boa saúde anal. Em caso de tomada de risco, de dúvidas ou de sintomas, consulta um médico especializado em saúde sexual, que poderá orientar-te para proctologistas de confiança. Raramente pensamos nisso, mas a consulta de um proctologista nunca é supérflua, mesmo na ausência de sintomas (e é importante pensar nisso com antecedência, pois a marcação das consultas é muitas vezes demorada).

Recursos

Encontre um **centro de triagem** perto de você em www.depistage.be

Encontre um **médico seguro** em exaequo.be/fr/ttbm

No **Instagram**, você pode seguir:

@doctorcarlton

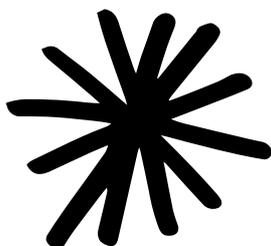
@bottomsdigest

@oyes_asbl

Para homens que fazem sexo com homens e pessoas trans* afetadas pelo trabalho sexual, a Alias oferece um serviço de triagem. Para obter mais informações, **acesse www.alias.brussels**

Desde 2009, a Alias tem fornecido apoio psicossocial a homens que fazem sexo com homens e profissionais do sexo trans* em Bruxelas.

AGRADECIMENTOS
Dra. Maria BORTES-STER
Dr. Julien CAMBIER
Dr. Fabian COLLE
Dr. Luca PAU



Edité par Alias asbl, 2024. Tous droits réservés.
www.alias.brussels - contact@alias.brussels
Facebook: [alias.bxl](https://www.facebook.com/alias.bxl) - Instagram [@alias.bxl](https://www.instagram.com/alias.bxl)