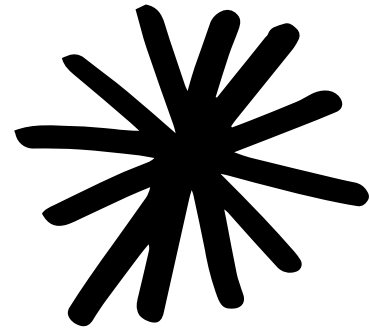


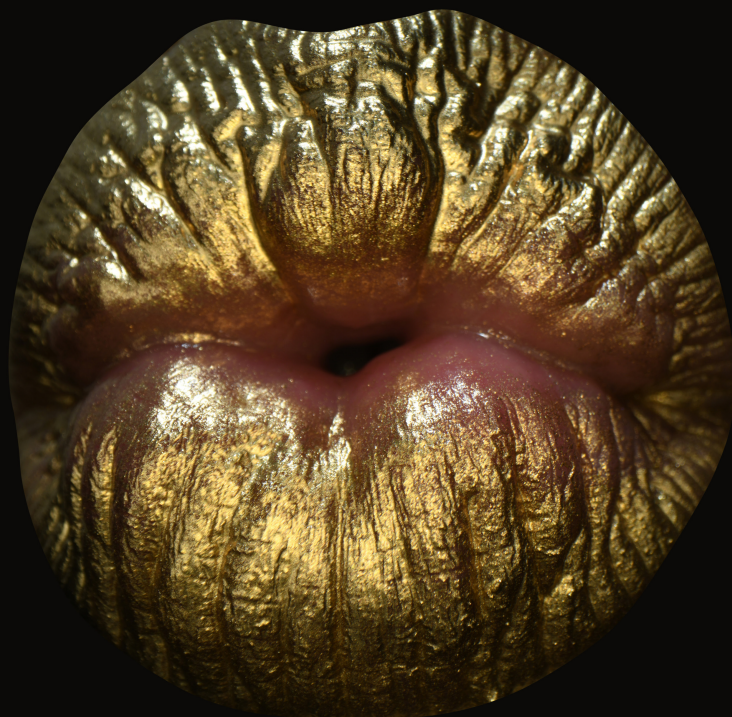


**SALUD ANAL
CUANDO ERES UN HOMBRE
QUE TIENE RELACIONES
SEXUALES
CON OTROS HOMBRES
O UNA PERSONA TRANS*
Y TE DESEMPEÑAS
COMO TRABAJADOR
SEXUAL/PROSTITUTA**



alias.brussels

Nociones básicas



La flora digestiva

Nuestro tubo digestivo, que comienza en la boca y termina en el ano, alberga un gran número de microorganismos en el intestino. Este conjunto de bacterias, virus, parásitos y hongos no patógenos constituye nuestra microbiota intestinal (o flora intestinal).

El tránsito

El tránsito intestinal se refiere a la progresión de los alimentos desde su digestión en el estómago hasta su expulsión en las heces. Los alimentos se mastican primero en la boca, luego viajan por el esófago hasta el estómago, donde se digieren. A continuación pasa al intestino delgado y finalmente al colon, donde se almacenan las heces antes de pasar por el recto para su excreción. Todo el proceso dura un mínimo de 8 horas, y puede durar hasta el doble, dependiendo del metabolismo y la dieta.

¿Cómo son las deposiciones «normales»?

Las heces marrones, bien formadas y fáciles de expulsar se consideran saludables. La frecuencia de las deposiciones varía según la edad y las necesidades individuales: algunas personas van todos los días, otras cada dos o tres días. La clave está en saber qué es «normal» para ti, de modo que puedas detectar cambios anormales en tus deposiciones o tu tránsito.

El recto

El recto es la última parte del tubo digestivo. Sigue al colon y se extiende hasta el ano. Está situado en la pelvis, delante del sacro y el cóccix, los dos huesos del extremo de la columna vertebral.

El ano

En anatomía, el ano es el orificio terminal del tubo digestivo.

La próstata

La próstata es una glándula del aparato genital. Tiene la forma y el tamaño de una castaña en los jóvenes, pero aumenta de tamaño con la edad. Está situada debajo de la vejiga y delante del recto. Rodea el comienzo de la uretra, el canal por el que pasan la orina y los espermatozoides.

El placer anal

El placer anal va de la mano de conocer bien tu cuerpo y estar preparado para el sexo anal. Preparar el cuerpo para la penetración anal evitará dolores y lesiones.

El enema



Para el sexo anal regular, no son necesarios los enemas rectales disponibles en farmacias. Si un enema es necesario para prácticas específicas, le recomendamos que no lo haga todos los días.

Para el enema, puedes utilizar agua limpia y templada, en pequeñas cantidades y tomándote tu tiempo. Siente la temperatura del agua con la mano antes de inyectártela. Limita el enema a la ampolla rectal, utilizando una pera anal o una boquilla especial que encontrarás en los sex shops. Así podrás ver lo que entra y lo que sale, y evitarás sorpresas desagradables.

Le recomendamos que evite utilizar una manguera que pueda dañar el recto, así como agua demasiado caliente o demasiado fría.

Riesgos asociados a los enemas

Un enema mal administrado puede dañar los tejidos del recto/colon, causando perforación intestinal y, si el dispositivo no está limpio, infección. Los efectos secundarios a corto plazo pueden ser hinchazón y calambres. A largo plazo, los enemas pueden alterar el equilibrio de la microbiota intestinal, al eliminar las bacterias buenas (probióticos), y provocar molestias estomacales. Después de mantener relaciones sexuales sin protección, los enemas aumentan el riesgo de lesiones.

Mitos asociados a los enemas

Enemas desintoxicantes: en realidad no, los residuos alimentarios proceden de comidas recientes y se eliminan a su debido tiempo durante las deposiciones normales. No tiene nada de tóxico.

Los enemas son seguros: los enemas pueden ser útiles en medicina, pero administrarlos en casa no está exento de riesgos. El uso regular y prolongado de enemas puede provocar desequilibrios electrolíticos y debilitar la microbiota (que contiene las bacterias necesarias para una buena salud). Los efectos secundarios temporales de los enemas pueden incluir hinchazón y calambres.

Los enemas de café son beneficiosos: tomar café por vía rectal no aporta ningún beneficio. De hecho, la práctica conlleva el mismo riesgo de complicaciones que los enemas habituales, así como quemaduras rectales si el café está demasiado caliente. Si quieres disfrutar del café, lo mejor es beberlo.

Alternativas a los enemas

Conocer y escuchar su cuerpo

No necesitas un enema si conoces tu cuerpo y los efectos de tu dieta en tus deposiciones. Para que tus heces estén bien formadas, sigue una dieta sana y toma ciertos complementos alimenticios como el psyllium blond o Pure for men (c) . Del mismo modo, reducir ciertos alimentos y favorecer otros puede ayudar. Reducir los azúcares rápidos, el gluten o la lactosa, comer arroz para ralentizar el tránsito o fibra para acelerarlo, son formas de mejorar el tránsito. En caso de estreñimiento crónico, tómese su tiempo, beba mucha agua y no presione.

Laxantes y antidiarreicos

No se recomienda tomar laxantes para vaciar el colon, ni antidiarreicos. Son medicamentos y, como todos los medicamentos, sólo deben tomarse bajo consejo médico. Existen alternativas naturales, como el psilio o el carbón activado, que son menos perjudiciales para la flora anal y la salud.

Farmacopea

Psyllium

El psilio rubio es una planta con propiedades laxantes, supresoras del apetito y reguladoras del tránsito intestinal. Se comercializa en forma de suplemento dietético y tiene la doble ventaja de dar consistencia a las heces líquidas o rehidratar un cuenco fecal demasiado seco. Especialmente recomendado para las personas que desean mejorar su tránsito, sin tener que recurrir necesariamente a un enema. El psilio puede encontrarse en polvo en herboristerías y algunos comercios especializados (donde es más asequible que en los sex-shops).

Si estás tomando la PPrE o un tratamiento antirretroviral, asegúrate de no consumir psilio 2 horas antes de tomarlo y hasta 2 horas después.

Carbón activo

El carbón activo se utiliza a veces en casos de diarrea, por sus propiedades antidiarreicas. También ayuda con la acidez estomacal, la aerofagia y la flatulencia. Al igual que el psilio, debe tomarse a distancia del tratamiento con PrEP o ARV.

Vendaje gástrico

Los apósitos digestivos a base de arcilla pueden utilizarse como tratamiento complementario de la diarrea aguda y crónica en adultos.

Probióticos

Los probióticos son bacterias o levaduras que modulan la proliferación bacteriana en el intestino. Se comercializan en forma de comprimidos para restablecer la flora intestinal y pueden utilizarse como tratamiento complementario en caso de diarrea aguda. De forma más general, al restablecer la flora intestinal, los probióticos contribuyen a regular el tránsito.

Salud anal y prácticas asociadas al intercambio de sexo por dinero o servicios



Practicas la escatofilia

Así que asegúrate de haberte vacunado contra la hepatitis A y B. Evita tragar orina o heces, que están cargadas de bacterias, virus y parásitos, y evita el contacto con lesiones cutáneas y oculares (heridas, llagas).

Usas un vibrador

Si es posible, utiliza un condón cada vez (penetración anal o vaginal). Cambia el condón entre cada pareja y cada acto sexual, y cada 15-20 minutos, para evitar que se rompa. No olvides el lubricante.

Si no utilizas preservativo, lo mejor es limpiar el vibrador entre cada uso y pareja. Vigila los genitales y el ano de tu pareja, y estate atento si detectas algún pequeño grano, pus, un olor extraño, etc.

Tiene relaciones con varias parejas

Si tienes varios encuentros sexuales sucesivos con varias parejas durante un periodo prolongado, asegúrate de cambiar el condón entre cada pareja. Si te lavas entre dos clientes, basta con una higiene superficial, utilizando un jabón neutro para no dañar tu flora íntima. Si utilizas un condón interno, asegúrate de que tu pareja no lleva uno externo. Utiliza lubricante.

Practicas el fisting

Así que procura usar guantes de látex y mucho lubricante. Para el fist-fucking con la mano, los guantes cortos están bien. Para el fist-fucking con el brazo, opta por guantes largos que cubran todo el brazo.

Antes y después, lávate las manos y los brazos. Quítate los anillos, piercings y pulseras, y córtate las uñas para que no dañen ni los guantes ni la piel.

Practicas el Bareback

Para reducir los riesgos, puedes evitar tragar esperma y dejar que tu pareja eyacule dentro de ti y, del mismo modo, evitar eyacular dentro de tu pareja. Si sufres una lesión anal, evita el contacto con la sangre de tu pareja y piensa en la PrEP, la TaSP y la TPE.

Participas en orgías

Al igual que con los vibradores, cambia el condón con cada pareja, limpia el sextoys entre usos y no compartas tu equipo si utilizas succionadores o inyectables.

Para el anilingus

Si tienes pequeñas heridas (afeitado, herpes, encías sangrantes), evita cualquier contacto con sangre, esperma o líquido preeyaculatorio. Después de cepillarte los dientes, espera al menos 30 minutos antes de practicar el rimming. Cepillarse los dientes podría provocar pequeñas heridas a través de las cuales podrías contaminarte. Es aconsejable utilizar un cuadrado de látex (también conocido como dique dental) y vacunarse contra la hepatitis A y B.

Te inyectas productos en el plug anal

No dudes en consultarlo con tu médico de cabecera o con Alias, ya que estos productos pueden ser irritantes para tu flora anal.

Pequeños y grandes dolores



Si pica, si duele, si hay sangre, mucosidad o una erupción alrededor del ano (granos o incluso verrugas grandes), es hora de acudir al médico. Puedes acudir a Alias o, si no te preocupa el trabajo sexual, ponerte en contacto con Ex-Aequo para obtener su lista de Très Très Bons Médecins (TTBM), donde puedes hablar de tus síntomas sin miedo a ser juzgado.

El servicio médico de Alias está abierto a los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y a las personas trans que ejercen el trabajo sexual o la prostitución. Tiene lugar todos los martes de 18.00 a 21.00 horas en las oficinas de Alias en 33, rue du Marché au Charbon, 1000 Bruselas.*

En caso de hemorroides internas o externas, fisuras anales, abscesos o fístulas

Consulta a un proctólogo y dale a tu cuerpo tiempo para curarse antes de reanudar el sexo anal.

En caso de herpes, verrugas o condilomas

Es tratable. Consulta a un proctólogo y fomenta otras prácticas mientras se cura. En Alias disponemos de algunos tratamientos y podemos derivarte a un proctólogo de confianza. Aunque no haya síntomas ni lesiones visibles, se recomiendan las revisiones proctológicas rutinarias para buscar el VPH o lesiones cancerosas.

En caso de gonorrea, clamidia o sífilis

Es aconsejable someterse a pruebas de detección periódicas e iniciar un tratamiento si el resultado es positivo. Puede informar a sus parejas de forma anónima y gratuita en <https://depistage.be/sms/>

En case de kyste

¿Sientes un pequeño bulto duro en la zona anal? Podría tratarse de un quiste y es aconsejable que se lo enseñes a un médico para que lo evalúe.

Y el cancer ?

Algunas ITS favorecen el desarrollo de determinados cánceres. Es el caso del VPH para los cánceres de ano y de pene. Los programas de vacunación pueden ser un medio eficaz de prevención, en particular la vacuna contra el VPH. No dudes en comentarlo con el médico que te atienda en el marco del seguimiento de la PrEP, del seguimiento del VIH o con tu médico de cabecera. A partir de los 50 años, se recomienda una revisión preventiva anual y un cribado del cáncer colorrectal.

Unas palabras sobre la PrEP

La PrEP es una nueva combinación de fármacos (Emtricitabina/Tenofovir) de administración oral, que complementa las diversas formas de prevenir la transmisión del VIH. Es un tratamiento preventivo que se ofrece a las personas que no han contraído el virus, pero que corren un alto riesgo de infección. Tomada correctamente, la PPrE te protege a ti (y sólo a ti) del VIH (y sólo del VIH).

Unas palabras sobre TaSP

TasP (Treatment as Prevention) se refiere a la prevención mediante el uso correcto del tratamiento contra el VIH para las personas que se sabe que son seropositivas y han estado indetectables durante más de 6 meses. Con el tratamiento, ya no pueden transmitir el virus, puesto que el virus indetectable es intransmisible (I=I).

Unas palabras sobre TPE

El tratamiento postexposición (TPE) se inicia en las 72 horas siguientes a la exposición al VIH. Es aconsejable iniciarlo preferiblemente antes de 48 horas, ya que si llega 72 horas más tarde, el tratamiento es menos eficaz y puede no ser recomendable. Consiste en tomar tratamiento contra el VIH durante 30 días. La PrEP, la TaSP y la TPE son formas eficaces de protegerse del virus.

Salud anal y reducción de riesgos principios generales



Vacunación contra el VPH y la hepatitis

Se recomienda la vacunación contra el VPH, sobre todo si eres seropositiva, tienes varias parejas y eres menor de 35 años. Habla con tu médico sobre el número de dosis que necesitas y, si tienes seguro médico, tienes derecho a 50 euros al año para las vacunas. Siempre puedes hablar con Alias sobre las vacunas.

Si no estás seguro de haberse vacunado contra las hepatitis A y B, puede hablar con su médico, que puede comprobar su calendario de vacunación. Todavía no hay vacuna contra la hepatitis C, pero es muy fácil de detectar y tratar.

Los enemas

Lo mejor es limitar el número de enemas que tienes que tomar y conocer bien tu cuerpo. Para evacuar mejor, puedes adaptar tu dieta, por ejemplo reduciendo la lactosa si tus heces son blandas, o tomando probióticos o complementos alimenticios a base de psilio. Si determinadas prácticas requieren un enema, utiliza agua tibia, ligeramente salada y en pequeñas cantidades. Espacia los enemas todo lo posible para evitar dañar tu flora.

Drogas y sensaciones

Algunas drogas limitan las sensaciones, como la ketamina, que limita el dolor. Otros son desinhibidores y favorecen las actividades extremas, en las que podrías lesionarte. Debes ser consciente de ello, conocer tus fármacos, controlar las dosis y consultar a un proctólogo en caso de lesión.

Condomes internos

El preservativo interno es apto para la penetración anal. Basta con retirar el anillo de la parte inferior del preservativo e introducirlo en el ano, deslizándolo sobre el pene de tu pareja. Ten cuidado de no utilizar un preservativo interno y un preservativo externo al mismo tiempo, ya que podrían romperse. O uno u otro, y siempre con lubricante.

Detección y profilaxis periódicas

Piensa en la PrEP o toma tu TASP, TPE (posible y necesario si te saltas la preparación). Te aconsejamos que vengas cada tres meses si tienes varias parejas. Si estás tomando la PrEP bajo supervisión médica, tendrás que volver a hacerte la prueba cada tres meses, para renovar la receta. Esta será una oportunidad para que el médico responda a cualquier pregunta que puedas tener sobre tu salud anal.

Enfoque / algo para recordar

El sexo anal puede ser doloroso si no te apetece. Tómate tu tiempo para minimizar el riesgo de fisuras, hemorroides y lesiones durante la penetración. Utiliza lubricante, ve despacio (esto también se aplica a los enemas), no te saltes los preliminares (¡de verdad!) y ve al ritmo de tu cuerpo y tus deseos.

La autopalpación también funciona abajo

Para la autopalpación anal, los signos que deben incitar a la consulta son:

- Dolor
- Induración, como una bola dura
- Granulación, similar a una sensación de arena

Consultar a profesionales

Las revisiones periódicas son el comienzo de una buena salud anal. Si está en riesgo, tiene alguna duda o experimenta algún síntoma, consulte a un médico especializado en salud sexual, que podrá remitirle a proctólogos de confianza. Rara vez pensamos en ello, pero consultar a un proctólogo nunca está de más, aunque no haya síntomas (y conviene pensarlo con antelación, ya que a menudo se tarda mucho en conseguir cita).

Recursos

Busque un **centro de detección** cercano en www.depistage.be

Busque un **médico seguro** en www.ttbm.be

En **Instagram**, puedes seguir a :

@doctorcarlton

@bottomsdigest

@oyes_asbl

Para hombres que tienen sexo con hombres y personas trans* afectadas por el trabajo sexual, Alias dirige un servicio de detección. Para más información, visite **www.alias.brussels**



alias.brussels
asbl - vzw

Desde 2009, Alias ofrece apoyo psicosocial a hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y a personas trans* que ejercen la prostitución en Bruselas.

AGRADECIMIENTOS

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)