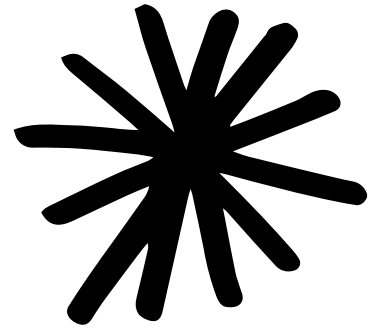


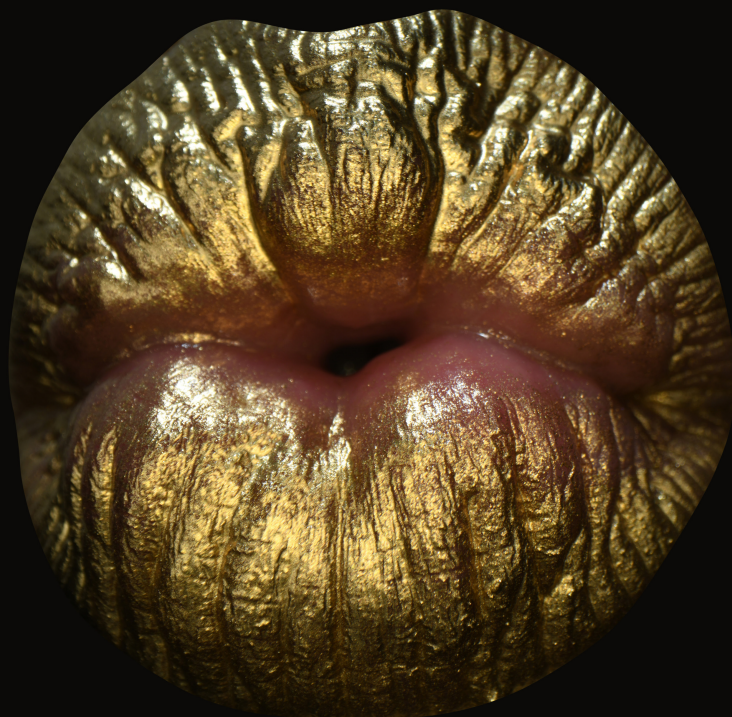


**LA SANTE ANALE
QUAND ON EST UN HOMME
QUI A DES RELATIONS SEXUELLES
AVEC D'AUTRES HOMMES
OU UNE PERSONNE TRANS*
ET QU'ON PRATIQUE
LE TRAVAIL DU SEXE
ET/OU LA PROSTITUTION**



alias.brussels

Notions de base



Flore digestive

Notre tube digestif, qui commence à la bouche et termine à l'anus, abrite au niveau de l'intestin de nombreux micro-organismes. Cet ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes constitue notre microbiote intestinal (ou flore intestinale).

Transit

Le transit intestinal désigne la progression des aliments, depuis leur digestion à la sortie de l'estomac jusqu'à leur expulsion dans les selles. Les aliments commencent par être mastiqués dans la bouche, puis progressent par l'œsophage jusqu'à l'estomac, où ils sont digérés. Ils passent dans l'intestin grêle et enfin dans le côlon, où les selles sont stockées avant de transiter par le rectum lors de l'excrétion. Le tout demande 8h de travail minimum, et peut aller jusqu'au double, en fonction de ton métabolisme et de ton alimentation.

Des selles “normales”, c'est comment ?

Des selles brunes, bien formées et faciles à expulser sont jugées saines. La fréquence à laquelle on va à la selle varie en fonction de l'âge et des personnes : certaines y vont quotidiennement et d'autres tous les deux à trois jours. La clé est de savoir ce qui est “normal” pour toi afin de détecter les modifications anormales de ton transit.

Rectum

Le rectum constitue la dernière partie du tube digestif. Il fait suite au côlon et s'étend jusqu'à l'anus. Il est situé dans le bassin, en avant du sacrum et du coccyx, les deux os situés à l'extrémité de la colonne vertébrale.

Anus

L'anus, en anatomie, est l'orifice terminal du tube digestif.

Prostate

La prostate est une glande de l'appareil génital. Elle a la forme et la taille d'une châtaigne chez les personnes jeunes, mais son volume augmente avec l'âge. Elle est située sous la vessie et en avant du rectum. Elle entoure le début de l'urètre, canal qui permet d'évacuer l'urine et le sperme.

Plaisir anal

Le plaisir anal va de pair avec bien connaître son corps et être préparé au sexe anal. Préparer le corps à une pénétration anale évitera les douleurs et les blessures.

Le lavement



Pour le sexe anal courant, les lavements à base de préparations rectales qu'on trouve en pharmacie ne sont pas nécessaires. Si un lavement est nécessaire pour des pratiques spécifiques, on te recommande de ne pas le faire tous les jours.

Pour ton lavement, tu peux utiliser de l'eau propre et tiède, en petite quantité, et en prenant ton temps. Évalue la température de l'eau avec ta main avant de te l'injecter.

Limite le lavement à l'ampoule rectale, à l'aide d'une poire anale ou d'un embout spécifique que tu trouveras en sexshops. Ça permettra d'avoir une vue sur ce qui entre et ce qui sort, et d'éviter les mauvaises surprises.

On te déconseille l'usage d'un tuyau, qui risquerait d'endommager ton rectum, ainsi que l'eau trop chaude, ou trop froide.

Les risques associés aux lavements

Un lavement mal administré peut endommager les tissus du rectum/côlon, provoquer une perforation intestinale et, si l'appareil n'est pas propre, des infections. Sur le court-terme, les effets secondaires peuvent inclure ballonnements et crampes. Sur le long-terme, les lavements peuvent perturber l'équilibre du microbiote dans ton intestin, en éliminant les bonnes bactéries (probiotiques), et te donner des maux de ventre. Après un rapport sexuel non protégé, le lavement augmente les risques de lésion.

Les mythes associés aux lavements

Les lavements détoxifient : pas vraiment. Les déchets alimentaires proviennent de repas récents et sont éliminés pendant les selles normales en temps voulu. Il n'y a rien de toxique là-dedans.

Les lavements sont sûrs : les lavements peuvent être utiles en médecine, mais se les administrer à la maison n'est pas sans risque. L'utilisation régulière et à long terme des lavements peut causer des déséquilibres électrolytiques et affaiblir le microbiote (qui contient les bactéries nécessaires à ta bonne santé). Les effets secondaires temporaires des lavements peuvent inclure ballonnements et crampes.

Les lavements au café sont bénéfiques : prendre du café par voie rectale ne procure aucun avantage. En fait, la pratique comporte le même risque de complications que les lavements réguliers, en plus de celui de brûlures rectales si le café est trop chaud. Si tu veux savourer du café, il est préférable de le boire.

Les alternatives aux lavements

Connaître et écouter son corps

Le lavement n'est pas nécessaire si tu connais ton corps et les effets de ton alimentation sur ton transit. Pour des selles bien moulées, favorise une alimentation saine et certains compléments alimentaires comme le psyllium blond. De la même manière, réduire certains aliments et en favoriser d'autres peut aider. Réduire les sucres rapides, le gluten ou le lactose, manger du riz pour ralentir le transit ou des fibres pour l'accélérer, sont autant de manières d'améliorer son transit. En cas de constipation chronique, prend ton temps, bois beaucoup d'eau et ne pousse pas.

Les laxatifs et les antidiarrhéiques

La prise de laxatifs pour vider son colon, ou d'antidiarrhéiques, n'est pas recommandée. Ce sont des médicaments et comme tout médicament, il faut les prendre sur avis médical. Il existe des alternatives naturelles et moins risquées pour la flore et la santé anale, telles que le psyllium ou le charbon actif.

Pharmacopée

Psyllium

Le psyllium blond est une plante dotée de propriétés laxatives, coupe-faim et régulatrice de transit intestinal. Il est commercialisé sous forme de complément alimentaire et a le double avantage de redonner de la consistance aux selles liquides, ou de réhydrater un bol fécal trop sec. Particulièrement recommandé pour les personnes qui désirent améliorer leur transit, sans nécessairement passer par le lavement.

On trouve le psyllium sous forme de poudre en herboristerie et dans certains magasins spécialisés (il y sera plus abordable que dans les sexshops).

Attention, si tu prends un traitement PrEP ou ARV, veille à ne pas consommer de psyllium 2h avant ta prise et jusqu'à 2h après.

Charbon actif

Le charbon actif est parfois utilisé en cas de diarrhée, pour ses vertus antidiarrhéiques. Il aide également en cas d'aigreurs d'estomac, aérophagie et flatulences.

Comme le psyllium, il faut le prendre à distance de ton traitement PrEP ou ARV.

Pansement gastrique

Les pansements digestifs à base d'argile peuvent constituer un traitement d'appoint des diarrhées aiguës et chroniques de l'adulte.

Probiotiques

Les probiotiques sont des bactéries ou des levures qui modulent la prolifération bactérienne de l'intestin. Ils sont vendus sous forme de comprimés qui visent à restaurer la flore intestinale et peuvent, en cas de diarrhée aiguë, constituer un traitement d'appoint. Plus généralement, les probiotiques, en restaurant la flore intestinale, aident à réguler le transit.

Santé anale & pratiques associées à l'échange de sexe contre de l'argent ou des services



Tu pratiques la scatophilie

Alors assure-toi d'être vacciné contre l'hépatite A et B! Evite d'avaler l'urine ou les selles, chargées en bactéries, virus et parasites ; ainsi que le contact avec les lésions (blessures, plaies) de la peau et des yeux.

Tu utilises un vibro

Si possible, utilise un préservatif à chaque utilisation (pénétration anale ou vaginale). Change de préservatif entre chaque partenaire et chaque pénétration, et toutes les 15-20 minutes, afin d'éviter qu'il ne se déchire. N'oublie pas le lubrifiant.

Si tu n'utilises pas de préservatif, il est préférable de nettoyer le vibro entre chaque utilisation et partenaire. Observe les parties génitales et l'anus de ton partenaire, soit vigilant·e si tu repères des petits boutons, du pus, une drôle d'odeur, ...

Tu as des rapports multipartenaires

Si tu as plusieurs rapports successifs avec plusieurs partenaires sur une longue période, veille à changer de préservatif entre chaque partenaire. Si tu te laves entre deux clients, une hygiène de surface suffit, avec un savon neutre afin de ne pas abîmer ta flore intime. Si tu utilises un préservatif interne, assure-toi que ton partenaire n'en porte pas un externe. Utilise du lubrifiant.

Tu pratiques le fist

Alors essaie d'utiliser des gants en latex et une quantité suffisante de lubrifiant. Pour le fist-fucking avec la main, les gants courts conviennent. Pour le fist-fucking avec le bras, opte pour des gants longs couvrant tout le bras. Avant et après, lave-toi les mains, les bras. Retire tes bagues, piercings, bracelets et coupe-toi les ongles pour qu'ils ne puissent endommager ni les gants, ni la peau.

Tu pratiques le Bareback

Pour réduire les risques, tu peux éviter d'avaler le sperme, de laisser ton partenaire éjaculer en toi et, de la même manière, éviter d'éjaculer dans ton partenaire. En cas de blessure anale, évite le contact avec le sang de ton partenaire et pense à la PrEP, au TaSP et au TPE.

Tu prends part à des partouzes

Comme pour le vibro, change de préservatif avec chaque partenaire, nettoie le sex toy entre chaque utilisation, et ne partage pas ton matériel si tu consommes des produits par snif ou injection.

Pour l'anulingus

Si tu as de petites blessures (rasage, herpès, saignement des gencives), évite tout contact avec le sang, le sperme ou le liquide pré-éjaculatoire. Après t'être brossé les dents, attends au moins 30 minutes avant de pratiquer l'anulingus (rimming). En te brossant les dents, tu pourrais causer de petites blessures par lesquelles tu peux être contaminé·e. Il est conseillé d'utiliser un carré de latex (encore appelé digue dentaire) et de se faire vacciner pour l'hépatite A et B.

Tu t'injectes des produits en plug anal

N'hésite pas à en parler à ton médecin traitant ou chez Alias, ces produits peuvent être irritants pour ta flore anale.

Petits et grands bobos



Si ça gratte, si ça pique, si ça fait mal, s'il y a du sang, des glaires ou des éruptions autour de l'anus (boutons, jusqu'à grosses verrues), il est temps de consulter. Tu peux te rendre chez Alias, ou, si tu n'es pas concerné par le travail du sexe, contacter Ex-Aequo pour sa liste de Très Très Bons Médecins (TTBM), auprès de qui tu pourras parler de tes symptômes, sans crainte de jugement.

La permanence médicale d'Alias est ouverte aux hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes et aux personnes trans concerné·es par le travail du sexe / la prostitution. Elle a lieu toutes les semaines, tu peux trouver les horaires sur www.alias.brussels*

En cas d'hémorroïdes internes ou externes, de fissure anale, d'abcès ou de fistule

Consulte un proctologue et laisse le temps à ton corps de guérir avant de reprendre le sexe anal.

En cas d'herpès, de verrues, ou de condylomes

Ca se soigne ! Consulte un proctologue, parle-en à ton infectiologue ou médecin traitant et favorise d'autres pratiques le temps que ça guérisse. Certains traitements sont disponibles chez Alias, et on peut t'orienter vers un·e praticien·ne de confiance. Même sans symptômes ou lésions visibles, un suivi de routine en proctologie à la recherche d'un HPV ou de lésions cancérigènes est recommandé.

En cas de Gonorrhée, Chlamydia ou de Syphilis

Il est recommandé de faire un dépistage régulier, et d'entamer un traitement en fonction des recommandations de ton médecin. Tu peux prévenir tes partenaires de manière anonyme et gratuite via le site <https://depistage.be/sms/>

En cas de kyste

Tu sens une petite boule dure dans la zone anale ? C'est peut-être un kyste et il est recommandé de le montrer à un médecin pour une évaluation plus approfondie.

Et le cancer ?

Certaines IST favorisent l'apparition de certains cancers. C'est le cas du HPV pour les cancers de l'anus et du pénis. Les schémas de vaccination peuvent être un moyen de prévention efficace, notamment le vaccin contre le HPV. N'hésite pas à en parler avec le médecin que tu consultes dans le cadre de ton suivi PrEP, de ton suivi VIH ou ton médecin traitant. A partir de 50 ans, on recommande un examen annuel de prévention et un dépistage du cancer colorectal.

Un mot sur la PrEP

La PrEP est une combinaison de médicaments (Emtricitabine/Tenofovir) en prise orale, qui complète les différents moyens de prévenir la transmission du VIH. C'est un traitement préventif proposé aux personnes qui n'ont pas contracté le virus, mais qui sont fortement exposées au risque d'une contamination. Prise correctement, la PrEP te protège (toi et seulement toi) du VIH (et seulement du VIH).

Un mot sur le TasP

On parle de TasP (Treatment as Prevention) pour une personne atteinte du VIH, quand le traitement antirétroviral (ARV) est pris selon la prescription, qu'aucun virus n'a été détecté dans le sang depuis au moins six mois, que l'efficacité du traitement est vérifiée régulièrement par un.e médecin et que la personne concernée ne souffre d'aucune autre infection sexuellement transmissible (IST) car, quand toutes ces conditions sont réunies, le risque de transmission du VIH par voie sexuelle peut pratiquement être exclu. En effet, le virus indétectable est intransmissible (I=I).

Un mot sur le TPE

Le traitement post-exposition (TPE) est initié dans les 72 heures après une exposition au VIH. Il est conseillé de l'initier de préférence dans les 48 heures qui suivent car si tu arrives 72 heures après, le traitement est moins efficace et pourrait ne pas être recommandé. Il consiste à prendre un traitement HIV pendant 30 jours. La PrEP, le TasP et le TPE sont des moyens efficaces de se protéger du virus.

Santé anale et réduction des risques, principes généraux



Vaccination HPV & Hépatites

La vaccination contre papillomavirus est recommandée, en particulier si tu souffres d'immunodépression, que tu as des partenaires multiples, et si tu es jeune. Si tu as une mutuelle, tu peux avoir droit à un remboursement jusqu'à 50€/an pour des vaccins ! Demande à ton médecin le nombre de doses nécessaires. Tu peux toujours parler de vaccination chez Alias.

Si tu n'es pas sûr·e d'avoir été vacciné·e contre l'hépatite A et B, tu peux en parler à ton médecin, qui peut vérifier tes schémas vaccinaux.

L'hépatite C ne dispose pas encore d'un vaccin, mais elle est très bien dépistée et le traitement est accessible.

Les lavements

Mieux vaut limiter les lavements et bien connaître son corps. En effet, pour un meilleur transit, tu peux adapter ton alimentation, en réduisant par exemple le lactose si tes selles sont molles, ou en prenant des probiotiques ou des compléments alimentaires à base de psyllium.

Si certaines pratiques exigent un lavement, favorise l'eau tiède très légèrement salée et en petite quantité. Espace les lavements le plus possible pour ne pas endommager ta flore.

Drogues et sensations

Certaines drogues limitent les sensations - notamment la kétamine, qui limite la douleur. D'autres sont désinhibantes et favorisent les pratiques extrêmes, lors desquelles tu peux être blessé·e. Il faut en être conscient·e, bien te connaître avec les drogues, maîtriser les doses et consulter un proctologue en cas de lésion.

Préservatifs internes

Le préservatif interne se prête à la pénétration anale ! Avant d'insérer le préservatif dans ton anus, retire l'anneau se trouvant au fond. Veille à ne pas utiliser un préservatif externe en plus du préservatif interne, car ils pourraient se déchirer. C'est soit l'un, soit l'autre, et toujours avec du lubrifiant.

Dépistage régulier & prophylaxie

Pense à la PrEP ou à prendre ton TASP, TPE (possible et nécessaire si tu rates ta prep). Nous te conseillons de venir tous les trois mois si tu as des partenaires multiples. Si tu prends la PrEP avec un encadrement médical, tu seras amené·e à refaire un test tous les trois mois, pour renouveler ta prescription. Ce sera l'occasion pour le médecin de répondre à tes questions sur ta santé anale.

Une chose à retenir

Le sexe anal, en l'absence d'envie, peut être douloureux. Prends ton temps, ça permet de minimiser le risque de fissures, hémorroïdes et blessures lors de la pénétration. Utilise du lubrifiant, vas-y lentement (vaut aussi pour les lavements), ne fais pas l'impasse sur les préliminaires (vraiment !), et avance au rythme de ton corps et de tes envies.

Consulter des professionnel·les

Les dépistages réguliers sont le début de la bonne santé anale. En cas de prise de risque, de question ou de symptôme, consulte un médecin spécialisé en santé sexuelle, qui pourra t'orienter vers des proctologues de confiance. On y pense rarement, mais la consultation d'un proctologue n'est jamais superflue, même en l'absence de symptômes (et il peut être bien d'y penser à l'avance, car les rendez-vous sont souvent longs à obtenir).

Ressources

Identifie un **centre de dépistage près de chez toi** sur www.depistage.be

Identifie un **médecin safe** sur www.ttbm.be

Sur **Instagram**, tu peux suivre :

@doctorcarlton

@bottomsdigest

@oyes_asbl

Pour les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes et les personnes trans* concerné·es par le travail du sexe, Alias tient une **permanence de dépistage**. Plus d'informations sur www.alias.brussels



alias.brussels
asbl - vzw

Depuis 2009, Alias propose
un accompagnement psycho-médico-social
aux hommes qui ont des rapports sexuels
avec des hommes et aux personnes trans*
qui pratiquent la prostitution à Bruxelles.

REMERCIEMENTS

Dr 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)