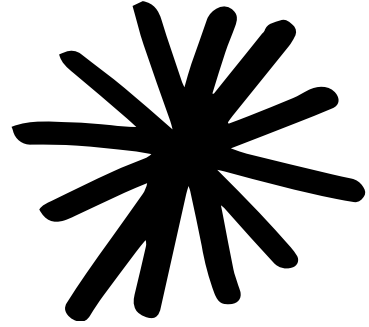


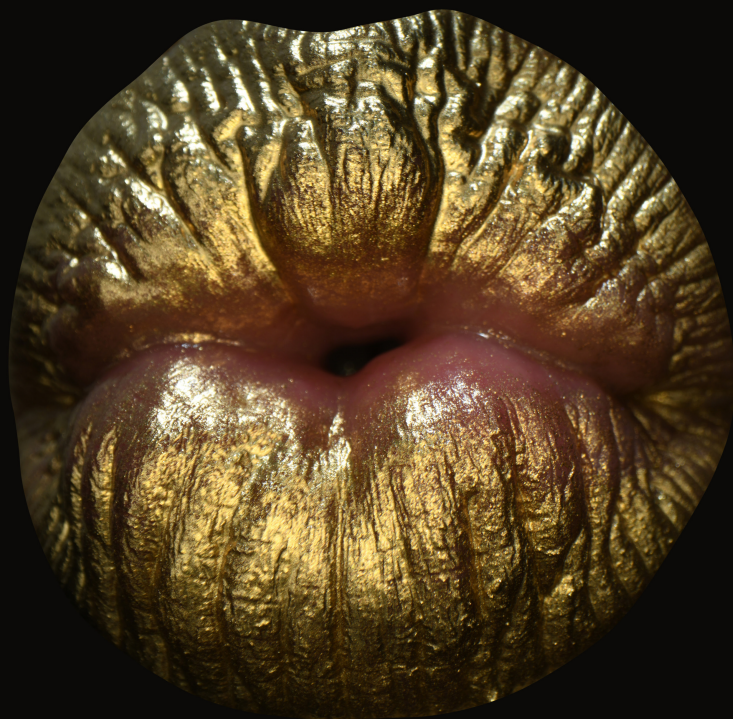


الصحة الشرجية
عند الرجل الذي يمارس الجنس مع رجال آخرين
أو الشخص المتحوّل
والذي يعمل في الجنس التجاري
*و/أو الدعارة



alias.brussels

المفاهيم الأساسية



الفلورا الهضمية

يضم جهازنا الهضمي، الذي يبدأ من الفم وينتهي عند الشرج، عددًا كبيرًا من الكائنات الدقيقة على مستوى الأمعاء. يشكل هذا المجموع من البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات غير الممرضة ما يُعرف بالميكروبيوتا المعوية (أو الفلورا المعوية).

العبور

يشير العبور المعوي إلى تقدّم الطعام، بدءًا من هضمه عند خروجه من المعدة وحتى طرده مع البراز. يبدأ الطعام بمضغه في الفم، ثم يمر عبر المريء إلى المعدة حيث يُهضم. ثم ينتقل إلى الأمعاء الدقيقة وأخيرًا إلى القولون، حيث يُخزن البراز قبل أن يمر عبر المستقيم عند الإخراج. يستغرق كل هذا حدًا أدنى ثماني ساعات من العمل، وقد يصل إلى ضعف هذا الزمن، حسب معدل الأيض ونوع الغذاء.

كيف يكون البراز "الطبيعي"؟

يُعتبر البراز البني، المتماسك وسهل الطرد، صحيًا. تختلف وتيرة الذهاب إلى المرحاض حسب العمر والأشخاص: بعضهم يذهب يوميًا، والبعض الآخر كل يومين إلى ثلاثة أيام. المفتاح هو معرفة ما هو "طبيعي" بالنسبة لك لاكتشاف التغيرات غير الطبيعية في عبورك المعوي.

المستقيم

يشكّل المستقيم الجزء الأخير من الجهاز الهضمي. يلي القولون ويمتد حتى الشرج. يقع في الحوض، أمام العصعص والعجز، وهما العظامان الموجودان في نهاية العمود الفقري.

الشرج

الشرج، في علم التشريح، هو الفتحة النهائية للجهاز الهضمي.

البروستاتية

البروستاتا هي غدة في الجهاز التناسلي. يكون شكله وحجمه مثل الكستناء عند الشباب ولكن حجمه يزداد مع التقدم في السن. يقع أسفل المثانة وأمام المستقيم. وهو يحيط ببداية مجرى البول، وهي قناة تسمح بإخلاء البول والحيوانات المنوية.

المتعة الشرجية

ترتبط المتعة الشرجية بمعرفة الجسم جيدًا والاستعداد لممارسة الجنس الشرجي. إن إعداد الجسم للاختراق الشرجي سيجنب الألم والإصابات.

الحقنة الشرجية



بالنسبة لممارسة الجنس الشرجي المعتادة، فإن الحقن الشرجية المعتمدة على مستحضرات شرجية المتوفرة في الصيدليات ليست ضرورية. وإذا كانت الحقنة الشرجية ضرورية لبعض الممارسات الخاصة، فيُنصَح بعدم القيام بها يومياً.

لإجراء الحقنة الشرجية، يمكنك استخدام ماء نظيف وفاتر، وبكمية صغيرة، مع التمهّل وعدم الاستعجال. تحقّق من درجة حرارة الماء بيدك قبل حقنه.

اقتصر في الحقنة الشرجية على أمبولة المستقيم، وذلك باستخدام حقنة شرجية مطاطية أو فوهة مخصّصة يمكن العثور عليها في متاجر المستلزمات الجنسية. فهذا يسمح بمراقبة ما يدخل وما يخرج، وتجنّب المفاجآت غير المرغوبة. ولا يُنصَح باستخدام الخرطوم، لما قد يسببه من ضرر للمستقيم، كما يُنصَح بتجنّب الماء شديد السخونة أو شديد البرودة.

المخاطر المرتبطة بالحقن الشرجية

يمكن أن يتسبب الحقن الشرجي الذي يُدار بشكل خاطئ في تلف أنسجة المستقيم/القولون، وحدوث ثقب في الأمعاء، وإذا لم يكن الجهاز نظيفاً، يمكن أن يسبب العدوى. على المدى القصير، قد تشمل الأعراض الجانبية الانتفاخ والتقلصات. على المدى الطويل، قد تؤثر الحقن الشرجية على توازن الميكروبيوتا في أمعائك، من خلال القضاء على البكتيريا الجيدة (البروبيوتيك)، وقد تسبب لك آلاماً في البطن. بعد ممارسة جنسية غير محمية، يزيد الحقن الشرجي من مخاطر الإصابة بالتمزق.

الخرافات المرتبطة بالحقن الشرجية

الحقن الشرجية تزيل السموم : ليس تماماً. ففضلات الطعام ناتجة عن وجبات حديثة، ويتم التخلص منها في الوقت المناسب أثناء التبرز الطبيعي. ولا يوجد في ذلك أي شيء سام.

الحقن الشرجية آمنة: يمكن أن تكون الحقن الشرجية مفيدة في المجال الطبي، لكن إعطاءها للنفس في المنزل لا يخلو من المخاطر. إن الاستخدام المنتظم وطويل الأمد للحقن الشرجية قد يسبب اختلالات في توازن الشوارد ويُضعف الميكروبيوتا (التي تحتوي على البكتيريا الضرورية لصحة جيدة). وقد تشمل الآثار الجانبية المؤقتة للحقن الشرجية الانتفاخ والتقلصات.

الحقن الشرجية بالقهوة مفيدة: تناول القهوة عن طريق المستقيم لا يقدم أي فائدة. في الواقع، تنطوي هذه الممارسة على نفس مخاطر المضاعفات كالحقن الشرجية العادية، بالإضافة إلى خطر حدوث حروق شرجية إذا كانت القهوة ساخنة جداً. إذا كنت ترغب في الاستمتاع بالقهوة، فمن الأفضل شربها.

البدائل للحقن الشرجية

معرفة جسدك والانصات له

الحقن الشرجية ليست ضرورية إذا كنت تعرف جسدك وتأثير طعامك على حركة أمعائك. للحصول على براز متماسك، يفضل اتباع نظام غذائي صحي وبعض المكملات الغذائية مثل السيليوم الأشقر. وبالمثل، تقليل بعض الأطعمة وزيادة أخرى يمكن أن يساعد. تقليل السكريات السريعة، الغلوتين أو اللاكتوز، تناول الأرز لإبطاء حركة الأمعاء أو الألياف لتسريعها، كلها طرق لتحسين حركة الأمعاء. في حالة الإمساك المزمن، خذ وقتك، اشرب الكثير من الماء، ولا تضغط أثناء التبرز.

الملينات ومضادات الإسهال

لا يُنصح بتناول الملينات لتفريغ القولون، أو مضادات الإسهال. فهي أدوية، وكما هو الحال مع أي دواء، يجب تناولها بإشراف طبي. هناك بدائل طبيعية وأقل خطورة على الفلورا والأمعاء، مثل السيليوم أو الفحم النشط.

الصيدلة العشبية

السيليوم

السيليوم الأشقر هو نبات يتمتع بخصائص ملينة، ومثبت للشهية، ومنظم لحركة الأمعاء. يُسوّق على شكل مكمل غذائي، وله فائدة مزدوجة تتمثل في إعادة تماسك البراز السائل أو إعادة تروطيب البراز الجاف جداً. يُنصح به بشكل خاص للأشخاص الذين يرغبون في تحسين حركة أمعائهم دون الحاجة بالضرورة إلى الحقن الشرجية. يمكن العثور على السيليوم على شكل مسحوق في محلات الأعشاب وبعض المتاجر المتخصصة (حيث يكون سعره أرخص من متاجر المستلزمات الجنسية). احرص على عدم تناول السيليوم قبل (ARV) أو مضادات الفيروسات القهقرية PrEP انتبه، إذا كنت تتناول علاج ساعتين من الدواء وحتى ساعتين بعده.

الفحم النشط

يُستخدم الفحم النشط أحياناً في حالات الإسهال، لفوائده المضادة للإسهال. كما يساعد أيضاً في حالات حرقة المعدة، أو مضادات الفيروسات PrEP ابتلاع الهواء، والغازات. مثل السيليوم، يجب تناوله بعيداً عن أوقات تناول علاج (ARV). القهقرية

الضماد المعدي

يمكن أن تشكل الضمادات الهاضمة المصنوعة من الطين علاجاً مساعداً للإسهال الحاد والمزمن لدى البالغين.

البروبيوتيك

البروبيوتيك هي بكتيريا أو خمائر تعدّل تكاثر البكتيريا في الأمعاء. وتباع على شكل أقراص تهدف إلى استعادة الفلورا المعوية، ويمكن أن تشكل علاجاً مساعداً في حالات الإسهال الحاد. بشكل عام، تساعد البروبيوتيك، من خلال استعادة الفلورا المعوية، في تنظيم حركة الأمعاء.

الصحة الشرجية والممارسات المرتبطة بممارسة الجنس مقابل المال أو الخدمات



أنت تمارس السكوتوفيلية

تجنّب ابتلاع البول أو البراز المحمل بالبكتيريا والفيروسات **B** و **A** فاحرص على أن تكون مطعماً ضد التهاب الكبد والطفيليات، وكذلك تجنّب ملامسة الجروح أو الإصابات الجلدية والعينية

أنت تستخدم الهزاز الجنسي

إذا أمكن، استخدم الواقي الذكري في كل مرة (سواء في الاختراق الشرجي أو المهبلي). غير الواقي بين كل شريك وكل اختراق، وكل 15-20 دقيقة لتجنّب تمزقه. ولا تنسَ المزلق
إذا لم تستخدم الواقي، من الأفضل تنظيف الهزاز بين كل استخدام وكل شريك. راقب الأعضاء التناسلية والشرج ...، لشريكك، وكن حذراً إذا لاحظت ظهور حبوب صغيرة، صديد، رائحة غريبة

أنت تمارس علاقات متعددة الشركاء

إذا كانت لديك عدة علاقات متتابعة مع عدة شركاء خلال فترة طويلة، احرص على تغيير الواقي بين كل شريك. إذا استحميت بين زبون وآخر، يكفي تنظيف سطحي باستخدام صابون محايد للحفاظ على الفلورا المهبلية. إذا استخدمت الواقي الداخلي، تأكد من أن شريكك لا يستخدم الواقي الخارجي في نفس الوقت. استخدم المزلق

أنت تمارس الفست

حاول استخدام قفازات من اللاتكس وكمية كافية من المزلق. للفست اليدوي، تكفي القفازات القصيرة. للفست بالذراع، استخدم قفازات طويلة تغطي الذراع بأكمله
قبل وبعد الممارسة، اغسل يديك وذراعيك. أزل الخواتم، الثقب، الأساور، وقص أظفرك لتجنب تلف القفازات أو الجلد.

Bareback أنت تمارس الـ

لتقليل المخاطر، يمكنك تجنّب ابتلاع السائل المنوي، أو السماح لشريكك بالقذف داخلك، وبالمثل تجنّب القذف في TPE و TaSP، PrEP شريكك. في حالة وجود إصابة شرجية، تجنّب ملامسة دم شريكك وفكر في استخدام

أنت تشارك في حفلات جماعية

كما هو الحال مع الهزاز الجنسي، غير الواقي الذكري مع كل شريك، نظف الألعاب الجنسية بين كل استخدام، ولا تشارك أدواتك إذا كنت تتعاطى مواد عن طريق الشم أو الحقن.

(Rimming) بالنسبة للأنولينغوس

إذا كانت لديك جروح صغيرة (نتيجة الحلاقة، الهربس، نزيف اللثة)، تجنّب أي ملامسة للدم، السائل المنوي أو السائل المسبق للقذف. بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، انتظر على الأقل 30 دقيقة قبل ممارسة الأنولينغوس. أثناء تنظيف الأسنان، قد تحدث جروح صغيرة يمكن أن تكون طريقاً للعدوى. A و B ويُنصح باستخدام قطعة من اللاتكس (تسمى أيضاً حاجز أسنان) والتطعيم ضد التهاب الكبد.

(Plug anal) أنت تحقن مواد في السداة الشرجية

فهذه المواد قد تسبب تهيجاً للفلورا الشرجية، Alias لا تتردد في مناقشة الأمر مع طبيبك أو مع مركز

الإصابات الصغيرة والكبيرة



إذا كان هناك حكة، لسع، ألم، دم، مخاط أو طفح حول فتحة الشرج (حبوب صغيرة إلى ثآليل كبيرة)، فقد حان وقت Ex-Aequo أو إذا لم تكن معنياً بالعمل الجنسي، يمكنك التواصل مع Alias، استشارة الطبيب. يمكنك زيارة مركز. حيث يمكنك مناقشة أعراضك دون خوف من الحكم عليك، (TTBM) "للحصول على قائمة" أفضل الأطباء جداً

العيادة الطبية الدائمة في Alias مفتوحة للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال وللأشخاص المتحولين* المعنيين بالعمل الجنسي / الدعارة. تُعقد كل أسبوع، ويمكنك الاطلاع على المواعيد على www.alias.brussels

في حالة وجود بواسير داخلية أو خارجية، شرج شرجي، خراج أو ناسور
استشر اختصاصي القولون والمستقيم (بروكتولوجي)، وأعط جسدك الوقت للشفاء قبل استئناف الجنس الشرجي.

في حالة الإصابة بالهريس، الثآليل أو الورم الحليمي (Condylomes)
يمكن علاجها! استشر اختصاصي القولون والمستقيم، تحدث مع طبيب الأمراض المعدية أو طبيبك المعالج، وفضل ممارسات أخرى حتى تمام الشفاء. بعض العلاجات متوفرة في Alias، ويمكن توجيهك إلى ممارس موثوق. حتى دون أعراض أو إصابات مرئية، يُنصح بالمتابعة الدورية لدى بروكتولوجي للكشف عن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) أو الإصابات السرطانية.

في حالة الإصابة بالسيلان، الكلاميديا أو الزهري
يُنصح بإجراء فحوصات دورية، وبدء العلاج وفق توصيات طبيبك. يمكنك إبلاغ شركائك بطريقة مجهولة ومجانية عبر الموقع: [/https://depistage.be/sms](https://depistage.be/sms)

في حالة وجود كيس
هل تشعر بوجود كتلة صغيرة صلبة في منطقة الشرج؟ قد يكون كيساً، ويُنصح بعرضه على طبيب لتقييم أعرق.

وماذا عن السرطان؟
بعض الأمراض المنقولة جنسياً تزيد من احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطان. هذا ينطبق على فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) بالنسبة لسرطانات الشرج والقضيب. يمكن أن تكون برامج التطعيم وسيلة وقائية فعالة، خصوصاً لقاح HPV. لا تتردد في مناقشته مع طبيبك أثناء متابعة PrEP، أو متابعة فيروس نقص المناعة البشري (HIV)، أو مع طبيبك المعالج. اعتباراً من سن 50، يُنصح بالفحص السنوي للوقاية وإجراء فحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم.

PrEP كلمة عن

يُؤخذ عن طريق الفم، ويكمل الوسائل المختلفة للوقاية (Emtricitabine/Tenofovir) هو مزيج من الأدوية PrEP هذا علاج وقائي يُقدّم للأشخاص الذين لم يُصابوا بالفيروس، لكنهم (HIV) من انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (فقط من فيروس) HIV من فيروس (أنت فقط) PrEP معرضون بشدة لخطر العدوى. عند أخذه بشكل صحيح، تحميك (HIV).

TaSP كلمة عن

عندما يُؤخذ العلاج المضاد للفيروسات، HIV للشخص المصاب بفيروس (العلاج كوسيلة للوقاية) TaSP نتحدث عن حسب الوصفة، ولم يُكتشف أي فيروس في الدم لمدة لا تقل عن ستة أشهر، ويتم التحقق من فعالية (ARV) الرجعية العلاج بانتظام من قبل طبيب، والشخص المعني لا يعاني من أي عدوى منقولة جنسياً أخرى. عند تحقق جميع هذه عن طريق الجنس. في الواقع، الفيروس غير القابل للكشف لا HIV الشروط، يمكن عملياً استبعاد خطر انتقال فيروس (I=I). يمكن نقله.

TPE كلمة عن

يُنصح بالبدء خلال 48 ساعة بعد HIV يُبدأ خلال 72 ساعة بعد التعرض لفيروس (TPE) العلاج بعد التعرض لمدة 30 يوماً. HIV التعرض، لأن البدء بعد 72 ساعة يقلل من فعالية العلاج وقد لا يُنصح به. يشمل العلاج أخذ أدوية وسائل فعالة للحماية من الفيروس TPE و TaSP و PrEP تُعد

الصحة الشرجية وتقليل المخاطر، المبادئ العامة



التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي والبكتيريا الكبدية

يوصى بالتطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري، خاصة إذا كنت تعاني من ضعف المناعة، لديك شركاء متعددون، وإذا كنت شاباً. إذا كان لديك تأمين صحي تكميلي، قد تكون مؤهلاً لاسترداد ما يصل إلى 50 يورو سنوياً للتطعيمات! Alias. اسأل طبيبك عن عدد الجرعات اللازمة. يمكنك دائماً مناقشة التطعيم في مركز يمكنك مناقشة الأمر مع طبيبك الذي يمكنه التحقق من B و A إذا لم تكن متأكداً من تلقائك التطعيم ضد التهاب الكبد. سجلات التطعيم الخاصة بك لا يتوفر له لقاح بعد، لكنه يُكشف بسهولة، والعلاج متاح C التهاب الكبد.

الحقن الشرجية

من الأفضل الحد من استخدام الحقن الشرجية ومعرفة جسدك جيداً. فعلاً، لتحسين حركة الأمعاء، يمكنك تعديل نظامك الغذائي، مثل تقليل اللاكتوز إذا كان البراز ليناً، أو تناول البروبيوتيك أو المكملات الغذائية المصنوعة من السيلينيوم. إذا كانت بعض الممارسات تتطلب الحقن الشرجية، استخدم الماء الفاتر مع قليل من الملح وبكمية صغيرة. حاول ترك فترات طويلة بين كل حقنة حتى لا تضر بفلورا الأمعاء.

المخدرات والإحساس

بعض المخدرات تقلل الإحساس – مثل الكيتامين، الذي يخفف الألم. وأخرى تُزيل الحواجز وتزيد من الممارسات الخطرة، حيث يمكن أن تتعرض للإصابة. يجب أن تكون واعياً، تعرف نفسك جيداً عند استخدام المخدرات، تتحكم بالجرعات، وتستشير اختصاصي القولون والمستقيم عند وجود إصابة.

الوقاي الذكري الداخلي

الوقاي الذكري الداخلي مناسب للاختراق الشرجي! قبل إدخال الوقاي في الشرج، أزل الحلقة الموجودة في القاع. تأكد من عدم استخدام الوقاي الخارجي مع الوقاي الداخلي، لأنهما قد يتمزقان. استخدم إما واحداً أو الآخر، ودائماً مع المزلق.

الفحص الدوري والوقاية

ننصح بالحضور كل ثلاثة أشهر إذا (PrEP ضروري إذا فاتتك) TPE و TasP أو متابعة PrEP فكر في استخدام تحت إشراف طبي، ستحتاج لإجراء اختبار كل ثلاثة أشهر لتجديد PrEP كان لديك شركاء متعددون. إذا كنت تتناول الوصفة، وستكون هذه فرصة للطبيب للإجابة عن أسئلتك حول صحتك الشرجية.

شيء يجب تذكره

الجنس الشرجي، عند غياب الرغبة، قد يكون مؤلماً. خذ وقتك، فهذا يقلل من خطر حدوث شقوق، بواسير أو إصابات أثناء الاختراق. استخدم المزلق، تقدّم ببطء (وينطبق أيضاً على الحقن الشرجية)، لا تتجاهل المداعبة التمهيدية (حقاً!)، وتحرك وفق إيقاع جسدك ورغباتك.

استشارة المتخصصين

الفحوصات الدورية هي بداية الصحة الشرجية الجيدة. في حالة وجود أي مخاطرة، سؤال أو عرض مرضي، استشر طبيباً متخصصاً في الصحة الجنسية، الذي يمكنه توجيهك إلى بروكتولوجيين موثوقين. غالباً لا نفكر في ذلك، لكن استشارة بروكتولوجي ليست أبداً غير ضرورية، حتى عند عدم وجود أعراض (وقد يكون من الأفضل التفكير في ذلك مسبقاً، لأن المواعيد غالباً ما تكون طويلة الانتظار).

الفحص الذاتي (Autopalpation) للشرج

بالنسبة للفحص الذاتي للشرج، العلامات التي تستدعي استشارة الطبيب هي:

- الألم
- تصلب، مثل وجود كتلة صلبة
- خشونة، تشبه شعور الرمل

الموارد

www.depistage.be حدد مركز فحص بالقرب منك عبر

exaequo.be/fr/ttbm حدد طبيب موثوق عبر

:على إنستغرام، يمكنك متابعة

@doctorcarlton

@bottomsdigest

@oyes_asbl

Alias للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين وللأشخاص المتحولين* المعنيين بالعمل الجنسي، يوفر مركز

www.alias.brussels خدمة فحص دائمة. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

منذ عام 2009، يقدم مركز Alias دعماً نفسياً وطبيعياً واجتماعياً للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين وللأشخاص المتحولين* الذين يعملون في الدعارة في بروكسل.

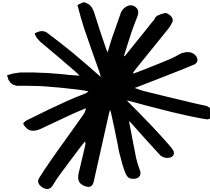
الشكر والتقدير

د. ماريا بورتيز-ستير

د. جوليان كامبيير

د. فابيان كولتي

د. لوكا باو



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)