

1# LOS PASOS CORRECTOS PARA UN AÑO SANO



Tu ano necesita estar bien cuidado para gozar de buena salud, especialmente si ofreces servicios que impliquen penetración anal. Tanto si eres hombre, mujer, cis, trans, no binario intersex, etc. **los siguientes consejos te van a interesar.**

Nuestros consejos para un culo sano



Autoconsúltate utilizando un espejo para mirarte el ano en caso de picor, dolor, ardor, granos inusuales, etc.



Sigue una dieta sana.



Come a horas regulares



No practiques sexo anal si no te apetece e interrumpe la penetración si resulta dolorosa.



Para tener un colon limpio es mejor comer mucha fibra que pasar hambre.



Acude a revisión una vez cada 6 meses y después de cualquier relación de riesgo.

2# PARA LAS PENETRACIONES ANALES



Hazlo si te apetece, no te fuerces.



Utiliza **preservativo y mucho, mucho mucho, mucho lubricante**, comprado en farmacia, sex shop o en Aspasie.



No utilices aceites vegetales que dañen el preservativo y no sean adecuados para una penetración prolongada.



Utiliza juguetes sexuales diseñados para la penetración anal (plugs y juguetes sexuales con bordes) para evitar que sean aspirados a través del ano.



Pon un preservativo y lubricante en los juguetes sexuales, y lávalos bien después de utilizarlos



Lo que haya penetrado tu ano no debe enentrar en la vagina/boca sin haber sido limpiado antes.



Ponte un **guante desechable** (negro) si quieres penetrar con los dedos y utiliza dedos diferentes para el ano y para la vagina.

3# OFERTA SERVICIOS ANALES



Trabaja con el ano sin hacerte daño



Detén el servicio inmediatamente si sientes dolor : Es mejor perder un cliente que los diez siguientes a causa de una fisura anal.



Haz y recibe el anilingus después del cunnilingus y/o felación para evitar la transmisión de bacterias del ano a la vagina/boca. **Utiliza un dique dental o preservativo.**



Nunca utilices poppers con viagra.



Evita el sexo anal si tienes hemorroides.



Si no estás acostumbrada, puedes prepararte antes de la prestación para evitar las fisuras :

- Utiliza plugs de diferentes tamaños
- Primero introduce el plug más pequeño con mucho lubricante. Cuando te hayas acostumbrado, retíralo e inserta un plug más grande. Aumenta el tamaño muy gradualmente.
- No te prepares con demasiada antelación para que tu ano permanezca dilatado hasta la prestación.

4# CÓMO LAVAR EL ANO



Utiliza una pera de enema o una manguera de ducha con una cánula. Puedes encontrarlos en farmacias o sex shops.



Evita la limpieza anal profunda varias veces a la semana para no dañar tu flora bacteriana.



Evita los laxantes. Si aún así quieres utilizarlos, elige laxantes naturales.

Ducharse su ano sin riesgo.



Llena la pera con agua tibia



Pon un poco de **lubricante** en la punta



Introduce la punta en el ano, no demasiado profundamente, y aprieta suavemente hasta que salga el agua.



Ten cuidado de retirar la pera antes de soltarla ! De lo contrario, se llenará de agua sucia.



Una vez extraída la pera, **retén el agua durante unos segundos** antes de expulsarla en el inodoro.



Repite los pasos anteriores varias veces.



Lava tu material con agua y jabón suave.

5# ¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?



Consulta a un proctólogo, el especialista del ano, si sientes en **dolor en la zona, tienes diarrea y/o estreñimiento frecuente, verrugas, hemorroides, flujo**, etc.



Si deseas tomar la PreP. La PreP es un tratamiento preventivo contra el VIH. Si ofreces servicios anales, puedes preguntar a un médico sobre este tratamiento. Él o ella podrá aconsejarte sobre tu situación.



Si tienes dolor y/o sangras.



Si tienes un objeto atascado en el ano. Si no utilizas objetos diseñados para la penetración anal, existe riesgo de aspiración. Si esto te ocurre mantén la calma. Puedes ir al baño y empujar como si estuvieses haciendo caca. Si el objeto no sale, acude a urgencias para que te lo extraigan. Es mejor un momento embarazoso que secuelas graves.



Si tienes incontinencia (no puedes contenerte para ir al baño).



NUESTROS CONSEJOS PARA UN ANO EN BUENA SALUD