

SALUD



ANAL



¿Sabías que el sexo anal es una práctica que se da entre personas de todas las orientaciones sexuales e identidades?



¿O que es una práctica tan antigua que en Latinoamérica hay evidencia de ello que data del 1000 a.C.?



Pese a ello, muchas veces este tema no es abordado ni en consultas médicas, ni en conversaciones con amigos ni en clases de educación sexual, pasando inadvertida y es parte de nuestra salud que debemos cuidar.

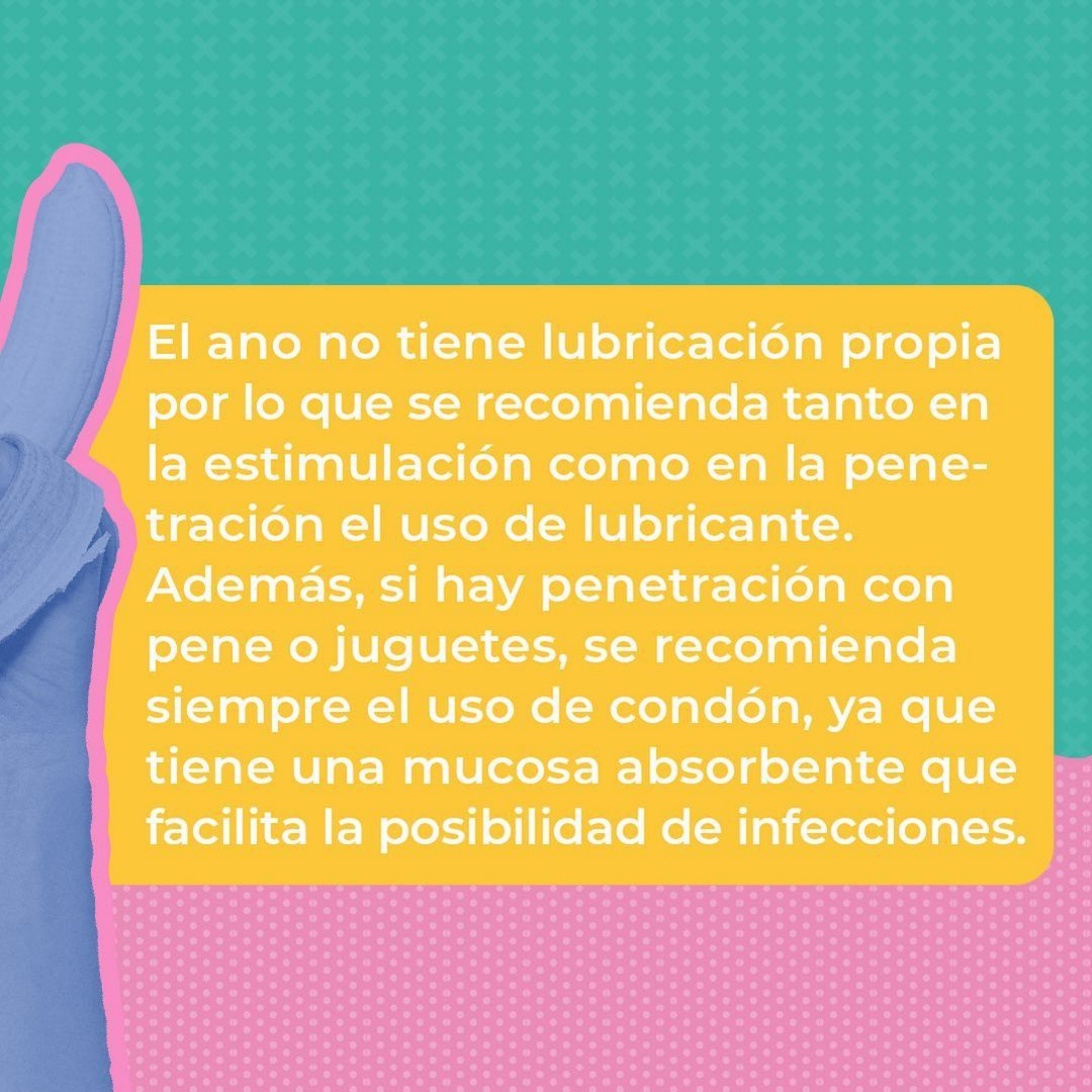


A nivel de fisiología, el ano tiene una enorme cantidad de terminaciones nerviosas y está muy conectado con la próstata y el clítoris, por eso cuando se estimula sexualmente puede ser muy placentero.

Estimulación y penetración

El esfínter involuntario debe ser estimulado gradualmente para su dilatación. Es importante que se relaje y se estimule para evitar lesiones como las fisuras o microlesiones que aumentan el riesgo de adquirir VIH y otras ITS.





El ano no tiene lubricación propia por lo que se recomienda tanto en la estimulación como en la penetración el uso de lubricante. Además, si hay penetración con pene o juguetes, se recomienda siempre el uso de condón, ya que tiene una mucosa absorbente que facilita la posibilidad de infecciones.



Las duchas anales y enemas limpiadores son una alternativa para la eliminación de residuos, pero estos métodos también afectan la mucosa anal y la flora intestinal, por lo que pueden causar irritaciones y aumentar el riesgo de absorber infecciones. Por ello se recomienda realizarlos con horas de antelación y no repetirlo muy a menudo.

RECOMENDACIONES

Para cuidar tu salud y disfrutar del sexo anal:

1.

En la penetración, siempre usar lubricantes a base de agua y condón, incluso en juguetes sexuales. El lubricante debe usarse sobre el condón y en el ano.



2.

El inicio de la penetración debe ser lenta para permitir que se produzca la dilatación de la musculatura anal y así evitar lesiones.

3.

Para el caso del anilingus o sexo oral-anal se recomienda realizar una limpieza externa del ano y usar un campo de látex. Para ello puedes cortar los extremos del condón y a lo largo para crear una buena protección.



Con estas recomendaciones para el sexo anal puedes disfrutar y reducir los riesgos de adquirir ITS.