

Despre Fund

1 Un fund „inteligent”.

Despre fundul tau si pe dinauntru si pe dinafara. Cunoasterea miscarilor, de la sfinctere la colon.

2 In legatura cu fundul.

De la rimming la spalaturi, de la fisting la jucarii sexuale. Placerea jocului cu fundul, fara ,lacrimi’ sau durere.

3 Fundul in afara!

Actul sexual – „Like a Virgin” sau „Deeper and Deeper?”

4 Probleme explozive

Infectii si afectiuni anale asociate.

5 Cand prostata ajunge ,in forma de para’.

Daca lucrurile merg prost, apare o durere in fund.

6 Ai grija de ,ceea ce ai in spate’ .

Un ,posterior’ mai aratos prin intermediul dietei si exercitiilor fizice.

7 Partea de la spate.

Website-uri, carti si alte lucruri folositoare.

Lucruri despre care nu o sa te invete niciodata cineva la scoala!

Tot ce o sa ai nevoie vreodata sa stii despre fundul tau – sau al lui. Invata cum sa il mentii sanatos, curat si aratos.

Un fund inteligent

Despre fundul tau si pe dinauntru si pe dinafara. Cunoasterea miscarilor, de la sfinctere la colon.

Vedere exterioara

Perineul – portiunea de piele care se intinde de la gaura fundului tau la ouale tale. Este plin de terminatii nervoase foarte sensibile – atinge-te si o sa iti dai seama de ce unii barbati ii spun *„calea catre fericire”*.

Gluteul mare – *„fesierul” tau* – muschiul mare al fundului tau.

Sfincterul extern – gaura fundului tau sau *„inelul”*, un cerc de muschi pe care il poti strange sau relaxa voit.



Vedere interioara

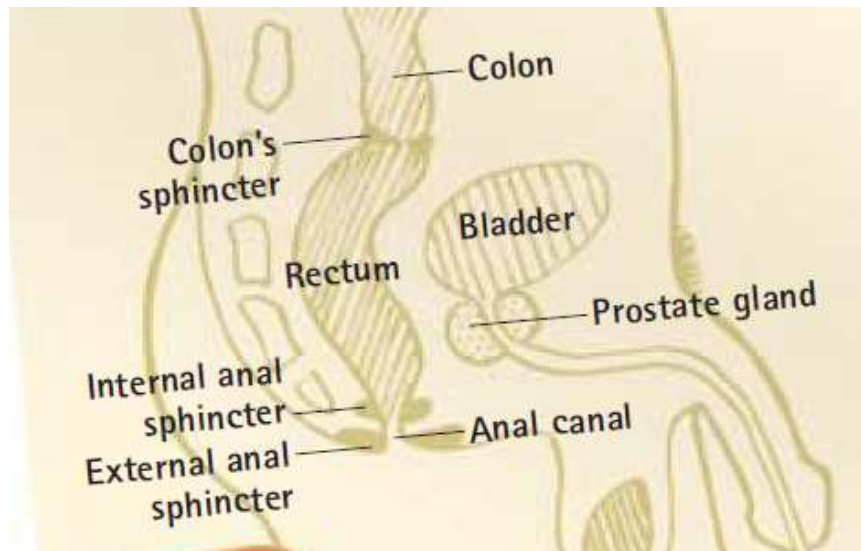
O data trecut de sfincterul extern ajungi la **sfincterul intern**, aproximativ cu un centimetru mai in interior. Ai mai putin control asupra acestui sfincter, insa poti invata cum sa il relaxezi. In momentul in care introduci ceva in fundul tau, acesta este muschiul care opune cea mai mare rezistenta. Un sfincter muscular se contracta, insa nu poate ramane tare – dupa 30-60 secunde trebuie sa se relaxeze. Cele doua sfinctere anale ale tale se deschid si se inchid pentru a lasa materiile fecale sa iasa.

Dupa sfincterul intern se afla **canalul anal**, care are cativa centimetri si e plin de terminatii nervoase sensibile, care te ajuta sa simti durerea sau placerea.

In continuare urmeaza **rectul**, un tub muscular de marimea pumnului. Rectul are putini nervi (asa ca tinde sa nu simta durerea) si o mucoasa delicata care sangereaza usor.

Mai sus fata de rect se afla **sfincterul colonului**, care tine materiile fecale la nivelul colonului tau pana in momentul in care esti pregatit sa le elimini.

Apoi materiile fecale pleaca din colon si ajung in rect dupa care in **anus** (*partea terminala a rectului*) si trec prin cele doua **sfinctere anale** ale tale.



Mucoasa gâtului și gurii tale (sau a vaginului) este rezistentă. Captuseala (mucoasa) anusului și rectului tău nu este. Se poate rupe cu ușurință – adesea rupturile sunt prea mici pentru a fi observate. Însa bacteriile și virusii pot intra prin aceste rupturi și pot ajunge în circulația sanguină. Din acest motiv, relațiile sexuale fără prezervativ reprezintă o modalitate ușoară pentru ca HIV și alte infecții cu transmitere sexuală să fie transmise de la o persoană la alta. Rupturile minuscule pot apărea în momentul în care ceva îți intră în fund (ex. un deget, vibrator sau penis). Rupturile (*fisurile*) pot de asemenea să apară în momentul defecăției, în special când materiile fecale sunt uscate și tari și implică încordarea mușchilor abdominali. Captuseala fundului tău este de asemenea absorbantă.

Substanțele lăsate în el sunt absorbite și duse direct în circulația sanguină prin vasele de sânge din captuseala fundului. Din acest motiv, o modalitate rapidă de a introduce un medicament în circulația sanguină o reprezintă utilizarea „supozitorului” – un medicament introdus în rect. Tot din acest motiv sperma infectată cu HIV din fund este ușor absorbită prin captuseala și apoi ajunge foarte ușor în sânge.

Gura și respectiv vaginul se umezesc singure; fundul însă nu o face. Dacă îți intră ceva în fund, mucoasa din interior se rupe ușor. Așa că utilizarea unui lubrifiant este importantă. Lubrifierea înseamnă un risc mai mic de tăieturi minuscule la nivelul captuselei – și face ca totul să se desfășoare mai ușor. Mucoasa fundului tău este sensibilă și poate fi iritată de lotiunile și cremele parfumate. Este mai bine să **nu** folosești microbicidul Nonoxynol 9 (găsit în unele lubrifiante și prezervative – pe pachet trebuie să scrie dacă ele conțin Nonoxynol 9). Acesta irită captuseala fundului, făcându-te mai predispus la infecții, inclusiv HIV. Lubrifiantele pe baza de apă sunt cele mai bune, pentru că ele nu slăbesc prezervativele așa cum o fac cele pe baza de ulei.

Prostata este o glanda din fundul tau pe care doar barbatii o au. Ajuta la formarea spermei. Cand ejaculezi, muschii storc un lichid lptos de la nivelul prostatei tale in penis. La acel nivel se amesteca cu sperma care vine de la testiculele tale rezultand sperma finala.

Prostata este o glanda in forma de ,gogoasa', de marimea unei nuci. Ea se afla in locul unde baza penisului tau se termina inaintul corpului tau (sub linia buricului). Prin locul gol din mijlocul glandei trece uretra (canalul din penisul tau pe care urinezi). Prostata este sensibila la atingere – a fost numita ,**punctul G la barbati**'! Un orgasm poate fi percept mai puternic atunci cand prostata este atinsa. In momentul in care esti penetrat, penisul unui barbat care iti atinge prostata poate face ca orgasmul sa fie simtit mai intens – un vibrator sau un morcov pot avea acelasi efect!

Cum sa iti gasesti prostata:

In momentul in care ai o erectie (*prostata este mai mare si mai usor de gasit atunci cand esti excitat*), introdu-ti un deget lubrifiat in fund aproximativ 5 cm. Apoi indreapta-l in sus spre buricul tau. In cele din urma o sa gasesti o umflatura tare. Mangaie-o (nu o impinge!) si poate erectia ta se va mari. Pe masura ce o mangai, poti sa simti o usoara presiune, ca si cand ai vrea sa urinezi sau ca ceva vrea sa iasa din penisul tau. Uneori este mai usor pentru alte persoane sa iti gaseasca prostata decat este in cazul in care incerci singur sa faci asta.

In legatura cu fundul

De la rimming la spalaturi, de la fisting la jucarii sexuale. Placerea jocului cu fundul, fara ,lacrimi' sau durere.

Fundul tau nu este doar pentru a sta pe el si pentru a face treaba mare. Este plin de terminatii nervoase sensibile care iti pot oferi placere. Sexul care include fundul reprezinta inca un subiect tabu pentru unele persoane. Insa ce anume pot pierde?! Iata cateva dintre momentele de extaz legate de fund de care ai putea sa te bucuri. Insa nu uita – niciunul nu este obligatoriu. Tu trebuie sa alegi ce anume este potrivit pentru tine.

Jocul cu degetul

Introducerea unui deget in gaura fundului unei persoane este ceva minunat ca forma de preludiu, pentru incantarea prostatei sau pentru pregatirea fundului pentru ceva mai mare. Insa este recomandat sa iti lubrifiezi degetul si sa iti tai unghiile sau risti sa apara lacrimi sau durere. Jocul cu degetul nu are niciun risc de infectare cu HIV atata timp cat degetul nu are pe suprafata lui nicio rana, taietura sau sperma infectata cu HIV, respectiv fundul care este mangaiat nu sangereaza. Daca vreunul dintre voi are o infectie cu transmitere sexuala, aceasta se poate raspandi prin intermediul degetului de la un fund la altul. Daca o persoana are hepatita A (raspandita prin intermediul fecalelor) sau o infectie sau paraziti la nivelul intestinelor, exista o mare sansa sa le iei, mai ales daca inainte de a te spala pe maini iti atingi gura cu degetul cu care ai atins fundul celeilalte persoane. Daca doresti sa reduci riscul de infectii, manusile din latex reprezinta o solutie.

> STIAI?

Daca o persoana ejaculeaza in timp ce degetul tau se afla in fundul lui, sfincterul sau muscular se va strange in jurul degetului tau. Asa ca asteapta sa se relaxeze din nou inainte de a-l scoate, fara miscari bruste.

Rimming-ul

Rimming-ul – aka ,analingus' – reprezinta explorarea fundului si a zonei perianale a unei persoane cu limba ta. Sub forma de ,incalzire' inainte de sex, rimmingul poate relaxa gaura fundului, pregatindu-l sa fie explorat inainte de folosirea degetului sau a penisului.

Pentru unele persoane, limba lor pe fundul altora reprezinta o modalitate de excitare. Pentru altii reprezinta un ospat, partea de ,tabu' facand parte din senzatie. Daca gustul si mirosul de rahat nu reprezinta ceea ce iti place de la rimming, poate ca un dus sau o baie facuta inainte reprezinta o idee buna.

Faptul ca ai gura sau limba langa fundul cuiva nu are niciun risc asupra sanatatii, atat timp cat persoana respectiva nu are nicio infectie. Insa reprezinta o buna modalitate de a lua paraziti intestinali sau oxiuri. Hepatita A este raspandita prin introducerea in gura a unor cantitati mici de materii fecale, asa ca rimmingul reprezinta o modalitate des intalnita de transmitere (te poti vaccina impotriva acestei infectii la clinici medicale). Un risc mare de a lua astfel de infectii il reprezinta atingerea fundului unei persoane, jocul cu degetul, fistingul, sexul si manevrarea prezervativelor folosite sau a jucariilor sexuale.

Rimmingul are un risc scazut (sau zero) de a lua sau transmite HIV. Oricare risc va veni din sange, fie din gura persoanei care face rimming, fie din fundul persoanei careia i se face rimmingul.

Poti reduce riscurile prin practicarea rimmingului printr-o folie aderenta sau a unei bucati dintr-un prezervativ. Lucrurile stau asa: cu cat faci rimming la mai multi barbati, cu atat cresc riscurile de a lua o infectie. Unii barbati evita rimmingul, practicandu-l doar cu cativa barbati sau doar cu cei despre care stiu ca sunt sanatosi.

Spalaturile/Clismele.....

Putina ,dezordine' poate fi greu de evitat in timpul contactelor sexuale, inasa aceasta poate fi diminuata daca faci treaba mare cu cateva ore inainte de sex. Unii barbati folosesc ,spalaturile' sau ,clismele' inainte de sexul anal.

,Clisma' reprezinta introducerea unei cantitati de apa calduta in rect prin intermediul unui tub; o cana plina la inceput; jumatare pana la un litru la cei obisnuiti cu clismele. Dupa 5 minute apa nu mai poate fi tinuta in rect, asa ca iese afara, antrenand materiile fecale. Clisma se repeta de cateva ori.

,Spalatura' este in principiu asemanatoare cu ,clisma'. Cuvantul ,spalatura' poate fi folosit in corelatie atat cu fundul cat si cu vaginul, inasa clisma se refera doar la fund. De asemenea, spalaturile tind sa foloseasca mai putina apa, asa ca nu ajung asa departe in rect precum ajung clismele. Ambele pot fi cumparate de la farmacie sau sex shop (clismele ,chimice' sau spalatoarele vaginale parfumate trebuie evitate pentru ca iti pot irita fundul).

> STIAI?

Asa cum clismele pot fi folosite pentru a scoate rahatul afara din organism, ele pot fi folosite si pentru introducerea unor lucruri in scop medical.

Clismele cu cafea ,detoxifiaza' organismul, iar clismele cu bariu cauzeaza organele interne sa fie vazute mai usor la radiografie

Lucruri bine de stiut daca iti cureti fundul in felul asta.

- Spalatura indeparteaza o cantitate mare de mucus protector din fundul tau, facandu-te mai predispus la infectii.
- Ea poate irita mucoasa fundului tau facand ca infectiile sa patrunda mai usor prin intermediul pielii inflamate. Introducerea unei canule in fund poate cauza taieturi minuscule.
- Evita spalatura chiar inainte de sex, pentru ca s-ar putea sa iti mai curga apa o perioada dupa spalatura.
- Folosirea in exces a clismelor/spalaturilor poate interfera cu functionarea normala a tubului digestiv, tubul digestiv al unor persoane avand nevoie de laxative ca sa functioneze.
- Clismele pot ingreuna functionarea inimii, asa ca evita-le daca ai un ritm cardiac neregulat sau alte probleme cardiace.

Alternative la instrumentele pentru clisma/spalatura cumparate din magazin.

- O pompita sau o seringa pentru ureche plina cu apa calduta poate fi introdusa si golita in fund.
- Folosirea dusului cu o canula subtire in capat are riscurile ei. Ai un control mai mic asupra volumului de apa, a temperaturii ei si a fortei cu care apa iese.

Nu uita sa lubrifiezi orice obiect pe care ti-l introduci in fund – si evita obiectele cu margini tari sau ascutite.

Mai multe informatii despre spalaturi:

www.albanypowerexchange.com/BDSMinfo/enemas.htm

Jucarii sexuale. Ignora ceea ce mama ta ti-a spus cand erai copil – aceste ‚jucarii’ nu sunt pentru a le imparti cu ceilalti! Ele pot transmite infectii de la o persoana la alta. Daca jucariile sunt folosite de mai mult de un barbat, acopera-le cu un prezervativ nou de fiecare data in care jucaria trece de la un fund al unui barbat la altul. Optiune: spalale cu apa calduta cu sapun. Crezi ca cu cat mai mare este jucaria – si pe cat de mult intra – cu atit mai mare placerea? Ei bine, cea mai sensibila parte a fundului tau nu este rectul, ci canalul anal (primii cativa centimetrii din interiorul fundului).

Dildo-uri (penisuri artificiale)

Dildourile sunt de diferite marimi si de obicei sunt confectionate din cauciuc sau silicon (siliconul este mai cald si mai moale). Ele tind sa fie in forma penisului, de obicei au culoarea pielii sau negru, adesea au atasate testicule la baza sau au baza mai larga (pentru a preintampina intrarea totala a dildou-lui inapoi).

Incepe cu unul mic – le poti incerca pe cele mai mari dupa o perioada de antrenament. Cele enorme de 30 cm pot cauza leziuni interne. Introducerea unui dildo reprezinta o modalitate buna de a-ti stimula prostata si iti poate oferi un orgasm extra intens. Sunt bune pentru ‚repetitiile’ pentru ziua in care o sa fi pregatit pentru un penis adevarat. Dildourile cu doua capete sunt concepute pentru a fi folosite de doi barbati in acelasi timp, fund la fund, pentru a te bucura de sentimentul de a face sex in acelasi timp.

Butt plugs (dopuri anale)

Ele sunt confectionate din cauciuc sau silicon si sunt de diverse dimensiuni. Mai ascutite si de forma conica decat un dildo, ele nu incearca sa arate ca un penis. Ele au baza mai larga pentru a le impiedica sa dispara in interiorul fundului tau. Unii barbati stau asezati pe un dop anal, nu in timp ce fac sex, ci doar pentru o desfatara anala in timp ce privesc la TV , sunt la calculator, etc.

Vibratoare

Vibratoarele sunt in forma de penis sau de torpila, adesea facute din plastic tare, au baza care se desurubeaza si functioneaza cu baterii. Adesea prezinta accesorii sau viteze variabile! Este in mod special important sa nu lasi un vibrator sa iti scape de sub control in momentul cat inca se afla in fund (al tau sau al partenerului) pentru ca el o sa vibreze atata timp cat tin bateriile – ore!

Oua stimulatorie

Oua stimulatorie sau margele anale/Thailandeze/climax. In principiu un ‚sirag de perle’ pentru posteriorul tau. Aproximativ cinci pe un snur, de la sfere de marimea unei bile la marimea unei mingi de tenis. Cele din cauciuc si silicon sunt cele mai bune, din moment ce acelea din plastic au o dunga tare la imbinare, pe circumferinta. Acopera-le cu lubrifiant, introdu-le una cate una, apoi scoate-le afara cu ajutorul snurului in momentul in care ai orgasm.

Jucarii sexuale DIY (Do-It-Yourself – facute de tine)

Daca iti bagi un obiect strain in fund, tine minte:

- **Marginile ascutite si varfurile intepatoare iti pot rupe mucoasa anala.**
- **Obiectele cu componente detasabile sau care au risc de desprindere a capacului pot ramane in tine.**
- **Lemnul iti poate lasa aschii in fund (il poti acoperi cu un prezervativ, dar aschia poate trece si prin el).**
- **Paharul se poate sfarama, iar o sticla deschisa creaza un vid cu ajutorul suptiunii, facand-o greu sau imposibil de scos din nou in afara.**
- **Legumele (morcovii, castravetii, dovleceii) trebuie mai intai spalate pentru a indeparta orice microorganism (cum este tetanosul de ex.) sau pesticidele. Nu le impinge prea tare, pentru ca pierzi controlul bazei si e posibil sa dispara inapoi. Un prezervativ peste ele va reduce orice risc de iritare (de la, sa zicem, invelisul paros al dovlecelului). Stiai ca: incalzirea morcovului la microunde, timp de 30 secunde, il aduce la temperatura corpului!**
- **Si INTOTDEAUNA foloseste lubrifiant din belsug!**

Ti-a ramas ceva inaintu?

Nu intra in panica, pentru ca iti va face fundul sa se contracte si mai mult. In schimb ...

- Asteapta si pune lubrifiant din belsug acolo pentru a usura scoaterea obiectului in afara.
- Ghemuieste-te si impinge ca si cand ai face treaba mare.

Daca si peste o ora inca se afla acolo mergi la Urgente la spitalul cel mai apropiat – **nu o sa fi prima persoana pe care doctorii o vad in aceasta situatie, in mod sigur**. Orice sangerare care nu s-a oprit la interval de o ora dupa ce te-ai jucat, reprezinta de asemenea un semn ca trebuie sa primesti rapid ajutor medical.

Felching

Felchingul implica sugerea spermei (de obicei a ta) din fundul altei persoane – cu sau fara folosirea unui pai. Poate avea un risc inalt de transmitere a HIV (si a altor ITS – Infectii cu Transmitere Sexuala) daca implica patrunderea spermei infectate in fundul unui barbat neinfestat prin intermediul sexului neprotejat. In America felchingul este de asemenea termenul folosit pentru mitul urban referitor la introducerea unui hamster sau a unui gerbil viu in fundul cuiva prin intermediul unui tub.

Scat

Prescurtarea pentru scatologie, cu referire la ‚maro’ in limbajul personal. O foarte mica minoritate ‚gusta’ aceasta specialitate, scatul reprezinta sexul care implica jocul cu rahatul, poate implica mancatul lui, de asemenea. Mudarirea pielii care este sanatoasa si intreaga presupune relativ putine riscuri de afectare a sanatatii daca persoana de la care provin excrementele nu are infectii. Insa contactul cu rahatul e foarte aproape de transmiterea infectiilor tubului digestiv si a parazitilor sau a hepatitei A daca vreunul dintre parteneri le poarta.

> STIAI?

Intr-un sondaj realizat in 1993, la care au participat barbati gay din UK, 1,5% au declarat ca au practicat scatul in ultimul an si 3% au declarat ca au practicat macar o data scatul.

Fisting

Sau handballing (jocul cu mana) sau fistfucking (sexul cu mana), prescurtat FF sau ‚rosu’ in limbajul personal.

Fistingul implica introducerea unei maini, uneori a antebrațului, in rect – ocazional mergand atat de sus pe cat este de lung colonul inferior. Nu inseamna sa iti strangi mana intr-un pumn si sa il introduci in fundul cuiva – de obicei nu este posibil. ‚Sexul cu pumnul’ reprezinta penetrarea anusului cu pumnul, la fel cum penisul penetreaza un fund. Datorita pericolelor potentiale implicate aceasta practica este rezervata fisterilor avansati.

Fanii fistingului il numesc experienta sexuala maxima, care ofera sentimente intense de incredere si intimitate. Arta fistingului este reprezentata de relaxarea intr-un mod in care intinderea sfincterului anal si a canalului anal sa nu implice prea multa forta.

INCREDERE + RELAXARE = fisting mai sigur, mai placut.

Inceputul

Prima data un deget lubrifiat este introdus intr-un fund bine lubrifiat, apoi urmeaza alte cateva degete, adaugand in plus lubrifiant de fiecare data in care mana se misca inapoi si in afara. Apoi intreaga mana patrunde inapoi, cu degetul mare indoit apasand pe palma, iar celelalte degete indreptate inainte si apropiate, *nu cu pumnul inclestat ca si cand ai da un pumn cuiva*. Adoptarea unei forme inclestate a degetelor trebuie facuta doar dupa momentul trecerii de sfincter. Rectul este de marimea unui pumn, dupa el aflandu-se intrarea in colon si in spatele lui se afla intestinale.

Unii indivizi isi aleg un ‚cuvant de siguranta’ inainte de a incepe, care inseamna ‚opreste-te acum!’ (‚opreste-te’ nu reprezinta un cuvant de siguranta bun – alege un cuvant folosit rar in timpul sexului).

Fistingul este plasat ca avand risc scazut pentru HIV. Ranile deschise, zgarieturile sau taieturile mici (posibil prea mici pentru a fi observate) de pe maini sau antebrate ar putea permite infectiilor precum HIV sa treaca de la o persoana la alta – taieturile de pe mucoasa fundului fac la fel. Purtarea unei manusi de latex actioneaza ca o bariera impotriva infectiilor.

> STIAI?

*Lubrifiantii pe baza de apa, cum este **KY**, nu sunt buni pentru fisting, pentru ca se usuca prea repede. O pulverizare rapida cu apa il face alunecos din nou. **Lubrifist** si **J-Lube** sunt tot pe baza de apa si buni pentru fisting.*

*Persoanele care fac fisting adesea folosesc lubrifianti pe baza de ulei, cum este **Crisco**, un produs traditional american pentru gatit. Este grasime pentru gatit vegetala, precum lard, **Trex** sau **White Flora**. La fel ca toti lubrifiantii pe baza de ulei el va slabi rezistenta prezervativelor si manusilor din latex.*

O mana de ajutor pentru barbatii **carora li se face fisting**

- Inainte de a folosi mana, incearca dildourile mai groase, pentru a invata incordarea si relaxarea destul de bine pentru a practica fistingul.
- Multi barbati prefera sa faca o spalatura inainte de fisting.
- Cea mai buna pozitie: in sprijin pe maini si pe genunchi – sau pe spate cu genunchii ridicati.
- Exista mai putine sanse ca lucrurile sa mearga prost daca iti face fisting o persoana cu experienta in aceasta practica – nu te lasa sa devii subiect de experimente pentru un incepator.
- Fii foarte relaxat. Insa, daca te imbeti sau te droghezi, cresc sansele de aparitie a ranilor, pentru ca este mai putin probabil sa observi daca ceva merge prost.
- Respiratia profunda ajuta la relaxarea muschilor fundului.

O mana de ajutor pentru barbatii **care fac fisting**

- Fistingul, in mod special cel rapid, poate rupe mucoasa din interiorul fundului. Unghiile trebuie cel mai bine taiate, apoi acoperite (si bijuteriile scoase) pentru a se reduce riscul de taieturi.
- Nu trebuie sa folosesti foarte mult lubrifiant.
- Daca fundul lui se incordeaza, asteapta-l sa se relaxeze inainte de a scoate mana.
- Misca-te incet, oferindu-i timp de adaptare, evita miscarile bruste cand ai mana in interiorul lui si intotdeauna scoate-o foarte incet pentru a evita ranirea sau chiar ruperea intestinului.

Ranirea

Multi practicanti de fisting recunosc, ca fistingul nu este periculos daca este facut asa cum trebuie (usor si cu o tehnica buna). Ranile sunt puse pe seama practicarii rapide, a faptului ca drogurile iti afecteaza judecata sau a faptului ca nu esti suficient de pregatit sau relaxat. Majoritatea practicantilor de fisting pretind ca nu au probleme pe termen lung cu faptul ca sfincterul anal nu mai poate tine rahatul. Insa exista pareri care spun ca fistingul ce depaseste incheietura mainii face ca riscul de afectiuni interne sa creasca.

Sfaturile medicale uzuale spun ca fistingul poate face ca muschiul sfincterului sa isi piarda tonusul. Acest lucru poate duce la aparitia problemelor de a tine rahatul inauntru. Daca peretele rectului se rupe trebuie sa mergi la spital de indata. Bacteriile din fund pot ajunge in circulatia sanguina prin intermediul acestei rani, ducand la imbolnavirea intregului organism, infectie cu gravitate mare. Neavand receptori pentru durere in peretele rectului, nu o sa simti afectiunea, insa mai tarziu e posibil sa simti crampe severe, slabiciune sau febra, cu posibile sangerari semnificative. O mica sangerare in timpul fistingului (indeajuns sa coloreze lubrifiantul in roz) de obicei sugereaza o taietura mica si probabil nu este importanta. Daca sangerarea este rosie, este un semn sigur de afectiune mai serioasa.

Cu cat urci mai sus cu atat riscul este mai mare – trecand de rect ajungi in colon unde lucrurile se pot inrautati pentru ca mucoasa colonului este foarte delicata.

Nu folosesti prezervative? Vrei sa reduci riscul de transmitere a HIV? Gandeste-te in primul rand la sex, **apoi** la fisting. Practicarea fistingului inaintea actului sexual, are o mai mare posibilitate de a cauza sangerari in fund, facand mai usor ca HIV sa fie transmis pe aceasta cale.

> STIAI?

Sondajul realizat in 2006 referitor la practicile sexuale ale barbatilor gay a aratat ca in 2005: aproximativ 10% dintre noi au facut fisting unei alte persoane si doar la aproximativ 6% ni s-a facut fisting.

Urmatorul website contine mai multe informatii despre fisting:

www.hardcell.org.uk

Fundul in afara!

Actul sexual – „Like a Virgin” sau „Deeper and Deeper”.

In primul rand, doar ,pentru ca’ esti un barbat gay, nu inseamna ca trebuie sa faci sex anal! Este dreptul tau sa spui da sau nu. Nimeni nu are dreptul sa te faca sa te simti presat sa il practici. Multi tipi practica un sex minunat care nu implica penetrarea anala.

Spre deosebire de multe persoane heterosexuale, noi (barbatii gay) nu suntem legati de ideea ca sexul trebuie neaparat sa implice penetrarea cuiva. Deseori suntem prea ocupati cu felatia, imbratisarea, rimmingul, jocul cu degetul si toate celelalte lucruri!

,Murdar’?

Cand eram copii ni s-a spus ca fundurile noastre sunt murdare, asa ca sexul in fund a primit eticheta de ,murdar’ de asemenea. Poti face multe pentru ca sexul care include fundul sa fie mai putin ,murdar’ cu ajutorul prezervativelor, spalaturilor sau printr-o stergere rapida cu un prosop! Oh, si daca cineva spune ca fundurile nu au fost facute pentru sex, intreaba acele persoane pentru ce au asa de multe terminatii nervoase, care ii fac sa simta o placere asa de intensa acolo?

Ion sau Maria?

In trecut persoanele gay de multe ori gandeau ca noi trebuie sa jucam un rol – si asa sa ramana pentru totdeauna! (,deasupra’ sau ,dedesubt’, ,activ’ sau ,pasiv’, ,barbat’ sau ,femeie’). Unele persoane heterosexuale inca mai intreaba cuplurile gay, cine este barbatul si cine este femeia’?

Realitatea este ca, in zilele noastre, majoritatea dintre noi o fac in ambele sensuri. Am putea prefera unul dintre roluri mai mult, insa acest lucru nu spune nimic despre cat de ,barbati’ suntem.

Unele persoane i-ar putea privi de sus pe barbatii care sunt penetrati, privindu-i mai mult ca pe o femeie, avand un rol ,pasiv’. Acest lucru din cauza faptului ca unele persoane, chiar si in secolul 21, considera ca orice este ,femeiesc’ nu este la fel de bun precum orice din ceea ce este ,barbatesc’. Atitudinile se schimba si aceia dintre noi, carora le place sa fie penetrati, o pot face fara sa se simta priviti de sus! **A fi gay se refera inclusiv la a face tipul de sex pe care il dorim si ne place – nu la a nega ceea ce ne ofera placere.**

Actul sexual

In functie de dispozitia ta si de persoana cu care esti, sexul pasiv sau activ poate fi cum iti place tie sa fie. Tandru, romantic, iubaret, intim, cu o urma de apropiere ... sau dur si vulgar, tare si infierbantat. Insa daca nu iti place, atunci poate actul sexual nu este pentru tine. Sau poate ai nevoie de putin ajutor. Citeste mai departe.

Poate o sa gasesti unele sfaturi utile ...

> STIAI?

Daca nu iti place contactul sexual, afla ca nu esti singurul. Sondajele arata ca unul din cinci barbati gay nu practica sex anal.

Primele tale experiente de a fi penetrat pot implica anumite ingrijorari sau discomfort. Incepatorii ar putea sa analizeze o perioada de timp daca le place. Si daca doare, ceva nu e in regula. Incearca urmatoarele (incet de-a lungul mai multor zile sau saptamani) pentru a vedea daca are rost sa te joci cu fundul:

- **Exploreaza**-ti fundul – dupa ce faci treaba mare si o baie sau un dus. Intinde-te pe spate, cu picioarele ridicate, si exploreaza-l cu o oglinda – sau ghemuieste-te deasupra uneia.
- **Mangaie** pielea delicata din jurul gaurii fundului tau. Atinge-ti prima data perineul (vezi diagrama de la pagina 2). Nu cauta direct gaura fundului tau.
- **Lubrifica**-ti ‚inelul’ atat inaintea cat si afara si studiaza-l cu un deget lubrifiat in timp ce te atingi. Sfincterul tau se va strange pentru a opri intrarea degetului. Asteapta pana cand sfincterul se relaxeaza din nou (30-60 secunde). Respira profund. Pe masura ce expiri impinge-ti usor degetul inaintea. Incearca sa iti impingi sfincterul in afara ca si cand ai face treaba mare – acest lucru, in mod obisnuit, face intrarea mai usoara. E normal sa te porti cu blandete in momentul in care iti intra ceva in fund. Insa, o data intrat, poti sa incerci din nou mai tare. Gaura fundului tau ar putea sa se stranga in momentul in care ai erectie.
- **In continuare** incearca sa introduci doua degete. In momentul in care ceva se afla in fundul tau ai putea sa simti ca vrei sa faci treaba mare – relaxeaza-te – nu o sa faci. Cu timpul o sa inveti sa ignori acea senzatie. Cu degetul introdus in fund preseaza sus si jos pentru a simti peretii canalului anal (aproximativ 2 centimetrii inainte de a se deschide in rect). Misca-ti degetul de jur imprejur intr-un cerc.
- **Sfarsitul masturbarii!** Pe masura ce ejaculezi sfincterul tau se va strange, asa ca e cel mai bine sa scoti degetul afara intr-un mod cat mai usor.

Sfaturi pentru un sex mai bun

- **Alege o pozitie care ti se potriveste.**
- **Lubrifiant din belsug pe fund si penis.**
- **Pastreaza prezervativele la indemana.**
- **Prima data jocul cu degetul, pentru a simti calea.**
- **Daca gaura fundului se strange, da-i timp (30-60 secunde) pentru a se relaxa din nou.**
- **la-o incet.**
- **Respira profund.**
- **‘Stop!’ inseamna opreste ACUM!**
- **Scoaterea afara INCET este cea mai buna solutie.**

7 moduri prin care sa fi penetrat de partenerul tau

Imbratisarea sau ,Misionarul Gay'

Descriere: tu pe burta, cu o perna sub solduri pentru a-ti ridica fundul mai sus, el te penetreaza de deasupra, poate cu mana in jurul tau.

Bonus: penetrare mai adanca.

Incalecarea sau ,Calaretul'

Descriere: el se intinde pe spate, tu, cu fata la el, te lasi incet in penisul lui in erectie.

Bonus: buna pentru incepatori – tu controlezi cat de mult te penetrezi in penisul lui, viteza si forta penetrarii.

Ridicat – Corp la Corp

Descriere: partenerul tau are nevoie de ceva pe care sa se aseze. Tu te asezi pe penisul sau tare, el iti tine fundul si il misca in sus si in jos.

Bonus: buna pentru sarutat si pentru acea senzatie de fata-in-fata.

Clasica ,Picioarele sus'

Descriere: tu pe spate cu o perna sub solduri, picioarele departate, el te penetreaza stand in fund cu genunchii intinsi, indreptati spre fata ta.

Pe la spate sau ,Capra'

Descriere: tu in genunchi si in maini, el te apuca de solduri – sau se apleaca peste tine, cu abdomenul si pieptul pe spatele tau.

Bonus: el se poate juca cu penisul tau sau tu te poti juca cu penisul tau lasandu-ti greutatea corporala pe cealalta mana.

,Lingurita'

Descriere: amandoi va asezati pe o parte, el cu fata la spatele tau. Misca-ti piciorul inainte pentru a-i permite sa te penetreze.

Bonus: el te poate masturba. Tu ai control mai mult pentru ca poti sa te retragi in orice moment. O pozitie buna pentru inceput pentru ca puteti schimba in pozitia misionarului sau sa o faceti pe la spate.

In picioare

Descriere: complicata pentru ca unghiul cu care patrunde penisul poate face ca el sa loveasca peretele rectului. Daca te apleci mai mult, unghiul de penetrare devine paralel cu peretele rectului, facand intrarea mai usoara.

Durerea in fund

Una dintre principalele cauze ale durerii, aparuta atunci cand faci sex sau iti introduci ceva in fund, este reprezentata de faptul ca penisul, dildoul, etc lovesc peretele fundului tau.

Secretul este sa faci ca unghiul de intrare sa fie drept, pentru acest lucru pozitia pe care o luati amandoi reprezinta cheia succesului.

Nu poti sa faci sex?

Daca contactul sexual nu reprezinta ceea ce iti doresti, atunci nu este nicio problema – este dreptul tau sa practici forma de sex pe care o doresti – si sa spui NU tipului de sex pe care nu il doresti. Tot ce trebuie sa faci este sa gasesti un partener ale carui placeri sexuale sa fie similare cu ale tale.

Insa multi barbati isi doresc sa faca sex, dar nu pot. Acest obstacol apare fie datorita faptului ca le provoaca durere, fie nu se simt confortabil in momentul in care cineva se joaca cu fundul lor.

Pot exista diferite motive pentru acest lucru.

- **Poate tu si partenerul tau aveti nevoie de cateva indrumari – sa speram ca ai invatat cateva sfaturi din acest capitol.**
- **Poate ai nevoie sa exersezi de unul singur, explorandu-ti fundul cu un deget sau ceva mai gros.**
- **Poate exista un motiv medical.**

Adesea barbatii se simt nelinistiti atunci cand cineva le atinge fundul. Poate ei il percep ca pe ceva ,murdar' si nu pot sa se relaxeze indeajuns pentru a face sexul confortabil. Exista modalitati pentru a reduce ,murdaria' sexului anal

Experientele sexuale nedorite in trecut (abuzul sexual sau violul, poate) iti pot afecta viata sexuala in prezent. Poate ti-ai dori ajutor pentru a pune lucrurile in ordine; cauta un terapeut sexual sau un consilier cu experienta in aceste situatii.

Asociatia ACCEPT Romania poate sa va dea o mana de ajutor in a gasi un psihoterapeut sau un consilier cu care sa stai de vorba, intra pe www.accept-romania.ro sau da-le un telefon la numarul 021 – 252 90 00 si intreaba cum poti sa iei legatura cu un consilier.

Probleme explozive

Infectii si afectiuni anale asociate.

Acest capitol contine informatii concise despre infectiile cu transmitere sexuala (ITS) care iti pot afecta fundul si zonele apropiate. Majoritatea dintre ele iti pot afecta insa si alte parti ale corpului tau. Folosirea prezervativelor opreste riscul de transmitere a ITS-urilor.

> STIAI?

Indiferent de cine este infectat, prezenta vreunei infectii la oricare dintre voi creste riscul de transmitere a HIV, in mod special in timpul sexului anal sau oral fara prezervativ. ITS-urile pot cauza rani si inflamatie, facand mai usor ca HIV sa patrunda prin piele si sa infecteze limfocitele T, mai numeroase in acel loc. De asemenea daca esti HIV pozitiv si ai o ITS, acest lucru iti poate da o ,incarcatura virala' mai mare. Asta inseamna mai mult HIV in sangele si in sperma ta, facandu-te mai infectios.

Gonoreea rectala

Cauza: bacteria gonoreica (Neisseria Gonoreae), care patrunde in interiorul fundului tau (o poti lua de asemenea si la nivelul gatului sau penisului).

Simptome: apar la 2-14 zile dupa infectare – insa adesea nu vei remarca simptome la nivelul fundului. Poate durere anala sau mancarime; sange sau mucus pe fecale sau sangerari din fund.

Mod de transmitere: prin intermediul rimmingului, daca partenerul tau are gonoree la nivelul gurii, sau prin intermediul sexului anal, daca partenerul tau are gonoree la nivelul penisului. Degetele o pot transmite fundului de la nivelul gurii si penisului.

Tratament: antibiotice.

Herpesul anal.....

Cauza: virusul herpetic (virusul herpes simplex – HSV); care ajunge pe sau in fundul tau, sau pe fese (insa de asemenea si pe penis, gura sau buze – ,leziuni reci').

Simptome: la 2-10 zile (sau mai mult) dupa infectare poti simti mancarime, senzatie de arsura, inrosirea apoi aparitia unor basicute (vezicule) pe piele, poate dureri musculare asemanatoare celor din gripa, oboseala sau durere la nivelul spatelui inferior, de asemenea se pot inflama ganglionii limfatici inghinali (doar la prima infectare - pot apare insa infectii recurente).

Mod de transmitere: contact piele la piele cu cineva care poarta virusul – de obicei in momentul in care deja are o basicuta sau una pe cale de aparitie, insa cateodata nu este prezenta nicio basicuta. Poti lua herpes anal daca cineva cu leziuni reci iti face rimming sau daca faci sex cu cineva care are herpes pe penis.

Tratament: nu exista un tratament pentru vindecare si datorita faptului ca virusul traieste pe si in corpul tau, basicutele pot reaparea. Insa medicamente precum Acyclovir pot face ca basicutele sa fie mai putin severe, sa dispara mai repede sau sa le opreasca sa tot apara (crema pentru ,leziunile reci' nu este destul de eficienta la herpesul genital). Barbatii cu HIV, al caror sistem imunitar a fost slabit, pot dezvolta forme mai severe de herpes si pot necesita mai multe medicamente pentru controlarea lui.

Aceste website-uri de pe internet pot fi folositoare

www.herpess.org.uk

www.herpess.com.au

www.herpess.org.nz

Sifilisul (Luesul) anal.....

Cauza: bacteria sifilitica (Treponema pallidum)(poate apare reinfectia, mai ales la barbatii cu parteneri sexuali multipli).

Simptome: adesea niciunul, insa la 2-4 saptamani dupa infectare (poate mai mult) pot aparea leziuni (sancrul dur sifilitic) nedureroase inaintul sau in jurul fundului tau (sau a gurii sau penisului). Sunt posibile eruptii cutanate pe corp, ganglioni limfatici inflamati si simptome asemanatoare celor din gripa. Mai tarziu pot aparea leziuni de forma negilor in jurul fundului, daca locul se infecteaza.

Mod de transmitere: contact sexual cu o leziune sifilitica sau o eruptie cutanata. Leziunile din interiorul fundului unei persoane probabil nu vor fi observate.

Tratament: un test de sange (VDRL) arata infectia sifilitica; este vindecat cu antibiotice. Testele pentru sifilis sunt recomandate o data la sase luni pentru barbatii cu mai multi parteneri sexuali.

Negii (verucile) anali

Cauza: virusul negilor (Human Papilloma Virus – HPV – Virusul Papilloma Uman).

Simptome: dupa saptamani sau luni de la infectare, apar formatiuni carnoase de marimea acului cu gamalie, care apoi se transforma in negi ,sub forma de conopida', de marimea bobului de mazare, situati pe fund (sau penis). Negii din jurul gaurei fundului de obicei indica prezenta negilor si in interior. Negii pot da mancarime sau pot sangera, insa pot in acelasi timp sa nu fie observati.

Mod de transmitere: contact cu pielea unei persoane, care poarta virusul, in timpul actului sexual. Poate fi transmis fara ca negii sa fie vizibili. Negii de pe maini sunt dati de un virus diferit si nu sunt transmisi pe cale sexuala.

Tratament: negii pot fi eliminati prin inghetare cu nitrogen lichid sau arsi cu crema sau acid. Tratamentul poate dura cateva luni. Negii de obicei reapar si necesita mai mult tratament.

> STIAI?

Este obisnuit pentru barbati sa aiba pe partea interioara a preputului lucruri care arata ca si cand ar putea fi negi (preput= pielea care acopera capul penisului). Aceste formatiuni palide, de marimea acului cu gamalie, sunt inofensive si sunt numite ,papule peniene cu aspect de perle'. Cateodata un ,adaos de piele' (o mica bucata de piele) poate fi confundat de asemenea cu un neg.

LGV (lymphogranuloma venereum) (limfogranuloma venereum)(Se folosesc ambele denumiri).....

Cauza: o forma rara a bacteriei Chlamydia trachomatis.

Simptome: la 10-30 zile dupa infectare, apare o inflamatie dureroasa in fund cu eliminare de sange si puroi; de asemenea sunt prezente constipatia, defecatia dureroasa si ulcere la nivelul fundului. Lasata netratata LGV poate cauza efecte serioase. Poate afecta si penisul, ducand la inflamarea ganglionilor limfatici inghinali.

Cum este transmisa: in principal prin intermediul contactelor sexuale fara prezervativ, sau a fistingului fara manusi.

Tratament: 3 saptamani cu antibiotice.

> STIAI?

LGV nu este o afectiune des intalnita in Europa, insa in 2004 au aparut primele cazuri in randul barbatilor gay.

Hepatita A

Cauza: un virus (virusul hepatitei A) gasit in materiile fecale – chiar si in cantitatile mici pe care poti sa nu le observi.

Simptome: multe persoane iau hepatita A si nu realizeaza niciodata – ei se simt rau un pic, isi revin si nu mai sunt contagiosi. La 2-6 saptamani dupa ce iei virusul poti sa te simti rau, foarte obosit, sa ai dureri de burta, sa iti pierzi pofta de mancare, sa ai diaree sau scaune decolorate sau urina inchisa la culoare, febra si – semnul indicator – ,icter' (atunci cand pielea si ochii tai se coloreaza in galben).

Hepatita A este cea mai putin periculoasa forma de hepatita. Majoritatea persoanelor isi revin in cateva saptamani, insa cativa se simt rau timp de cateva luni. O data ce ai avut-o nu poti sa o mai iei inca o data.

Cum este transmisa: mici cantitati de fecale infectate patrund in gura ta, ex. in timpul rimmingului, jocului cu degetul sau cand ai contact cu prezervative folosite – sau din mancarea si apa contaminate.

Tratament: odihna si evitarea consumului de alcool sau de droguri recreationale timp de cateva luni. Vaccinarea impotriva hepatitei A te impiedica sa iei virusul.

Hepatitele B si C sunt mai grave decat hepatita A si nu sunt raspandite prin intermediul materiilor fecale, ci prin intermediul sangelui. Sperma poate de asemenea sa raspandeasca hepatita B (si posibil C). Hepatita B poate de asemenea sa fie transmisa prin intermediul salivei.

Tratament: exista vaccin impotriva hepatitei B.

Infectiile intestinale

Poti lua aceste infectii intestinale din apa contaminata sau mancarea preparata de cineva care are infectia sau in timpul sexului. Jocul cu degetul, manevrarea prezervativelor folosite sau jucariilor sexuale, atingerea fundului unei persoane si contactele sexuale pot raspandi aceste infectii, insa rimmingul prezinta cel mai mare risc. Poti reduce riscul prin evitarea contactului cu materiile fecale, spalarea corespunzatoare a mainilor sau evitarea contactului cu prezervative folosite.

Giardiaza

Cauza: parazitul invizibil giardia lamblia.

Simptome: posibil niciunul, insa la 1 sau 2 saptamani dupa inghitirea parazitului poti avea diaree (fara sange), febra, sa te simti rau, dureri de burta, deshidratare si scadere in greutate. Starea de rau poate dura cel putin 2-6 saptamani, insa infectia cronica poate dura luni sau ani si poate fi greu de tratat (mai ales in cadrul unui sistem imunitar slabit).

Tratament: daca probele de materii fecale luate in decursul a cateva zile indica prezenta parazitului, medicul curant va prescrie medicatia corespunzatoare.

> STIAI?

Giardiaza mai este cunoscuta si sub denumirea de ,febra castorului' in America de Nord, din cauza faptului ca oamenii o iau dupa ce consuma apa din raurile in care animalele isi fac nevoile.

Amoebiaza.....

Cauza: parazitul invizibil amoeba (Entamoeba hystolitica).

Simptome: posibil niciunul, insa la 2-4 saptamani dupa inghitirea amoebelor poti avea diaree (posibil cu sange in ea) timp de saptamani, balonare, flatulenta (basini sau gaze) urat mirositoare, dureri de burta, febra sau pierderea poftei de mancare. Perioadele in care te simti bine sunt urmate de reaparitia simptomelor. Amoebela pot parasi intestinele, infestand alte organe precum ficatul.

Tratament: daca amoebela sunt gasite intr-o proba de materii fecale, se da o combinatie de antibiotice.

Shigeloza si Salmoneloza

Cauza: bacteria shigella si salmonella.

Simptome: la 1-4 zile de la infectare poti avea diaree (in cazul shigelozei poate contine sange sau mucus), dureri de burta, febra si varsaturi.

Tratament: infectia este confirmata prin testarea materiilor fecale. Antibiotice date in cazul shigelozei (tratamentul anti-diareic poate inrautati lucrurile). In cazul salmonelozei tratamentul antibiotic de obicei nu este necesar, exceptand cazurile grave in care infectia se raspandeste dincolo de intestine.

> STIAI?

Denumirea bacteriei shigella provine de la omul de stiinta japonez care a descoperit-o in urma cu peste 100 ani, Kiyoshi Shiga! Salmonella isi datoreaza numele lui Dr. Daniel E. Salmon, omul de stiinta american care a descoperit-o in 1885, in stomacul unui porc.

Oxiurii (viermi rotunzi - Threadworm)

Cauza: de asemenea numiti ,viermii ac', oxiuroza este cauzata de un parazit, un vierme mic care poate trai in intestinele tale. Oxiurii sunt transmisi doar intre oameni (nu au nimic de a face cu viermii pe care ii pot lua pisicile si cainii).

Simptome: la 2-4 saptamani dupa infestare, senzatie de gadilare sau mancarime in fundul tau – insa multi nu observa simptomele. Viermii adulti pot fi vazuti in jurul gaurei fundului tau sau pe materiile fecale, aratand ca niste ate de bumbac, lungi de aproximativ un centimetru.

Cum ajunge acolo: viermele lasa mii de oua invizibile in jurul gaurei fundului unei persoane infestate. In timpul sexului ouale se pun pe prezervativele folosite, pe jucariile sexuale sau pe degetele tale si apoi ajung in gura si intestinele tale unde devin viermi adulti si se inmultesc.

Tratament: vindecarea se face cu pudra sau pastile impotriva oxiurilor.

Infectia HIV

Cauza: virusul imunodeficientei umane (HIV).

Simptome: de obicei niciunul la nivelul fundului, cu toate ca diareea de lunga durata poate fi un simptom al infectiei HIV.

Cum este transmis: majoritatea barbatilor gay sunt infectati anal prin intermediul contactului sexual fara prezervativ cu un barbat cu HIV (mai ales daca sperma infectata ajunge in fund). Jocul cu degetul sau fistingul sunt putin probabile sa transmita HIV, insa pielea sangeranda sau taiata de pe maini sau din fund creste riscul. Manusile din latex ofera o protectie suplimentara. Rimmingul prezinta un risc scazut pentru transmiterea HIV.

Un barbat HIV negativ care penetreaza: poate lua HIV din fundul unui barbat infectat, in timpul contactului sexual fara prezervativ, in momentul in care virusul ii patrunde in circulatia sanguina. Acest lucru se intampla in momentul in care HIV este absorbit prin intermediul uretrei sale, sau a leziunilor mici cu sangerare de pe penisul sau care de obicei sunt prea mici pentru a fi observate. **Exista doua modalitati prin care HIV poate ajunge in (pe) penisul lui. In momentul in care penisul vine in contact cu:**

- sangerarile din fundul barbatului care este penetrat
- sau contactul cu mucusul, un strat subtire ce captureaza interiorul fundului sau (mucusul poate contine HIV in el).

Un barbat HIV negativ care este penetrat: poate lua HIV de la un barbat infectat in timpul contactului sexual fara prezervativ, in momentul in care virusul ii patrunde in circulatia sanguina. Acest lucru se intampla atunci cand HIV din sperma infectata ajunsa in fundul sau penetreaza mucoasa fundului lui. Aceasta se intampla din cauza ca mucoasa este absorbanta si se rupe usor.

Teoretic riscul de infectare este mai mare in cazul barbatului HIV negativ care este penetrat decat in cazul celui care penetreaza.

Tratament: nu exista leac in momentul actual pentru infectia cu HIV, insa exista medicamente care, la majoritatea persoanelor, pot controla multiplicarea virusului si afectiunile legate de HIV, ce definesc SIDA.

Cand prostata ajunge ,in forma de para'

Daca lucrurile merg prost, apare o durere in fund!

Prostatita

Prostatita inseamna ,inflamarea glandei numite prostata'. Daca ai probleme cu prostata vei fi trimis la un ,urolog', un medic specialist in problemele care au legatura cu urinarea si vezica urinara (aparaturinara sau tract urinar).

Exista 3 tipuri (forme) principale de prostatita:

- 1 **Prostatita bacteriana acuta.**
- 2 **Prostatita bacteriana cronica.**
- 3 **Prostatita cronica nebacteriana**

1 si 2 sunt cauzate de agenti patogeni pe care ii poti lua. Ce anume cauzeaza 3 reprezinta un mic mister.

> STIAI?

Aproximativ jumatate dintre barbati au o problema cu prostata cel putin o data in viata lor, mai ales dupa ce ajung la varsta mijlocie.

● Prostatita bacteriana acuta.

'**Acut**' inseamna o problema severa care apare pe neasteptate in momentul in care prostata ti se infecteaza cu bacterii si necesita tratament imediat. In acest gen de prostatita, simptomele apar foarte repede si pot pune viata in pericol, daca nu sunt tratate imediat. Acest gen de prostatita tinde sa afecteze barbati sub 35 ani.

Simptomele principale sunt febra si frisoanele impreuna cu oricare dintre urmatoarele:

- **Durere musculara sau articulara.**
- **Durere la nivelul portiunii joase a spatelui sau la nivelul fundului, testiculelor sau perineului.**
- **O prostata marita sau sensibila.**
- **Necesitatea de a urina urgent – sau urinarea in cantitati mari (mai ales noaptea).**
- **Senzatie de arsura/durere in momentul urinarii, sange in urina. Durere cand ejaculezi.**

Daca acest lucru se intampla mergi imediat la un spital! Bacteria care iti infecteaza prostata poate ajunge in sange, cauzand otravirea fatala a sangelui (septicemie). Doctorii nu au ajuns la un consens daca bacteria poate fi luata sau este transmisa prin intermediul sexului. Unii doctori vad sexul oral, anal sau vaginal ca pe o modalitate prin care bacteria patrunde in prostata. Bacteria Chlamydia pare in stare sa cauzeze aceasta infectie. Poate bacteria iti patrunde in prostata de la nivelul rectului sau a urinei infectata din uretra ta. Sau poate prostata se infecteaza prin intermediul unui tract urinar anormal sau a infectiilor de la nivelul vezicii urinare, cauzate de o vezica urinara care nu se goleste corespunzator.

Tratament: *prostatita acuta este cea mai putin intalnita forma, insa si cea mai usoara de tratat (antibiotice timp de cateva saptamani).*

● Prostatita bacteriana cronica.

'**Cronic**' inseamna cand o problema progresa de mult timp, insa nu este la fel de grava ca o afectiune 'acuta'. In aceasta forma, bacteria infecteaza prostata, dandu-ti oricare dintre simptomele infectiei 'acuta', mentionate mai sus, insa poate sub o forma mai putin severa. Principala diferenta este ca nu ai febra sau frisoane si nu iti poate pune viata in pericol. Acest gen de prostatita este relativ rar. Infectiile repetate ale tractului urinar, ca uretrita nespecifica, pot fi un semn al ei. Cauzele posibile sunt aceleasi ca acelea pentru prostatita acuta (*vezi mai sus*).

Tratament: *nu este usor – cateva cure de antibiotice, care dureaza cateva luni, vor fi incercate fara garantia ca vor avea efectul dorit.*

● Prostatita cronica nebacteriana.

Cea mai des intalnita, dar si cea mai putin inteleasa forma de prostatita. Testele arata semne de inflamare, insa nu exista infectie bacteriana. Simptomele sunt la fel ca in prostatita bacteriana cronica si pot apare si disparesc de-a lungul unei perioade lungi de timp. Infectiile repetate ale tractului urinar, ca uretrita nespecifica, pot fi un semn al ei. Din moment ce niciun agent infectios nu poate fi gasit, adesea doctorii cred ca acest gen de prostatita poate fi transmis in timpul contactului sexual cu o alta persoana. Unii doctori cred ca poate virusii sau Chlamydia o cauzeaza.

Tratament: *dificil (antibioticele nu au niciun efect). Masajul prostatic regulat sau medicamentele antiinflamatoare pot*

ajuta. Medicamentele pentru relaxarea muschiului prostatic si a vezicii urinare (este mai bine ca ea sa fie mentinuta goala) pot de asemenea ajuta.

'Prostatodinia' – cand cineva are simptome de prostatita, dar niciun semn real de infectie sau inflamatie.

Examinarea prostatei

Aceste examene clinice cauta problemele prostatei.

Examinarea digitala a rectului (tuseul rectal)

Tu fiind asezat pe mani si genunchi, un doctor iti introduce un deget lubrifiat, acoperit cu o manusa, in rect si examineaza prostata pentru a observa daca este marita sau anormala.

Masajul prostatic

Un masaj prostatic (sau '*mulgerea prostatei*') implica medicul masandu-ti prostata timp de cateva minute. Nu este dureros, insa vei simti probabil ca esti pe cale de a urina (nu te ingrijora, nu o s-o faci). In cele din urma o picatura sau doua de lichid prostatic, de la nivelul glandei, vor iesi afara si lichidul va fi testat pentru semne de infectie. Teste de urina si de sange sunt de asemenea folosite pentru verificarea starii de sanatate a prostatei.

Hiperplazie prostatica benigna (BPH) (adenomul de prostata)

'Benigna' inseamna ca nu cauzeaza cancer sau infectii serioase.

'Prostatica' inseamna ca implica prostata.

'Hiperplazie' inseamna ,marita'.

Asadar **BPH** inseamna o prostata mai mare decat este normal. Este des intalnita, mai ales pe masura ce barbatii imbatranesc. Peste jumatate dintre barbatii care au peste 50 ani au simptome ale unei prostate marite, ele fiind intalnite la majoritatea barbatilor care au peste 70 ani. Pe masura ce barbatii imbatranesc prostata lor continua sa creasca. Prostata reprezinta un inel de muschi, sub forma unei gogosi – prin gaura din centrul ei trece uretra (tubul prin care curge urina ta dupa ce paraseste vezica urinara). Pe masura ce glanda creste ea apasa pe uretra, intrerupand curgerea urinei tale. Nu iti pune viata in pericol, insa poate produce urmatoarele simptome:

- **Urinare frecventa – sau nevoia subita de a urina.**
- **Necesitatea de a te trezi de cateva ori pe noapte pentru a urina.**
- **Un jet urinar slab, jetul urinar terminal intrerupt, posibil o mica ,scurgere' dupa ce ai terminat.**
- **Senzatia ca vezica ta urinara nu se goleste corespunzator.**
- **Necesitatea de a te incorda cand urinezi.**
- **Senzatie de durere/arsura cand urinezi.**
- **Infectii repetate ale tractului urinar, ca uretrita nespecifica.**

Teste

Tuseul rectal, de obicei facut de un urolog, arata marimea prostatei. Pentru a examina jetul tau urinar vei fi rugat sa urinezi intr-un vas de toaleta special conceput, care masoara forta jetului cand urinezi si volumul urinar. O ecografie a vezicii tale urinara, dupa ce ai urinat, va arata daca vezica ta se goleste corespunzator.

Tratamente

Deseori este luata o abordare ,supravegheaza-si-asteapta', din moment ce uneori simptomele se pot imbunatati de la sine.

Medicamentele pot opri cresterea prostatei – sau chiar o micsoreaza. Alte medicamente relaxeaza muschii din care sunt facute prostata si vezica urinara, imbunatatindu-ti jetul urinar. Un remediu din plante numit **Saw Palmetto** pare sa imbunatateasca simptomele la unii barbati.

Chirurgia (numita **TURP** – transuretrorezectia prostatei) elimina partea din prostata crescuta in exces. Terapia cu ultrasunete, radioterapia si terapia laser reprezinta alte metode de a face prostata mai mica.

Ai grija de ,ceea ce ai in spate'

Un ,posterior' mai aratos prin intermediul dietei si exercitiilor fizice.

Hemoroizii

Hemoroizii sunt des intalniti. Acestia sunt vase de sange marite, situati in jurul sau in interiorul intrarii fundului tau. Nu ii vezi daca sunt in interior, insa poti observa urme de sange cand te stergi la fund. Hemoroizii pot iesi prin gaura fundului, atarnand acolo, aratand ca un mic balon violet. Uneori pot da mancarime sau durere, principala cauza a hemoroizilor este constipatia si incordarea din timpul defecatiei (nu din timpul sexului anal). A fi supraponderal si ridicarea de greutate pot de asemenea sa fie cauze ale aparitiei hemoroizilor.

Consumul de fibre, exercitiile fizice si consumul de lichide fara cofeina, in cantitati suficiente (8-10 pahare pe zi), ajuta la prevenirea aparitiei lor. Adesea ei dispar singuri, mai ales daca fibrele sunt introduse in dieta.

Exista supozitoare (tablete pe care ti le introduci in fund) sau creme (ex. Anusol) care pot calma discomfortul. Daca acestea nu functioneaza, medicii iti pot prescrie medicamente sau pot scoate hemoroizii. Daca ai hemoroizi poti face sex in continuare, cu toate ca ti-ai putea dori sa astepti pana in momentul in care hemoroizii nu mai sunt, pentru ca poate fi neconfortabil si poate produce sangerari.

Fisurile anale

Fisurile anale sunt mici rupturi (lungi de aproape un centimetru) situate in fundul tau sau pe gaura fundului produse de un penis, o bucata de rahat, un obiect dur sau de incordarea din timpul defecatiei. Unele fisuri nu se observa si se vindeca in decursul a cateva zile. Altele pot fi mai adanci si foarte dureroase, mai ales in momentul in care esti penetrat sau faci treaba mare. Poti simti o mancarime sau o durere ascutita sau poti observa urme de sange pe hartia igienica dupa defecatie. Pot dura saptamani sau chiar luni pana la vindecarea lor – contactele sexuale ar trebui evitate pana in acel moment, deoarece pot fi dureroase si pot redeschide rana. Constiparea, incordarea pe toaleta si trecerea unor materii fecale uscate, pot face aparitia fisurilor mai probabila. Constiparea poate fi redusa prin consumarea unor cantitati mari de apa, consumarea mai multor fibre si practicarea de exercitii fizice. Scaunele mai moi fac defecarea mai usoara si mai putin probabila sa cauzeze redeschiderea fisurii. Medicii pot folosi crema cu nitroglicerina sau Botox pentru relaxarea muschilor, ajutand la vindecarea mai rapida a fisurilor. Incordarea muschilor anali in timpul contactelor sexuale inseamna un risc mai mare de aparitie a fisurilor – alege o pozitie care permite muschilor tai din fund sa se relaxeze. Foloseste de asemenea cat mai mult lubrifiant.

Mancarimea anala

Mancarimea anala (in termeni medicali: ,prurit anal') reprezinta un simptom al altor afectiuni, nu o boala in sine. Afecteaza mai mult barbatii decat femeile si poate fi declansata de inflamarea pielii din jurul fundului, inflamare produsa de:

- **Substantele chimice din sapunurile parfumate, talc etc.**
- **Curatarea fundului intr-o maniera nu foarte blanda.**
- **Iritarea pielii din jurul fundului prin intermediul unei diete care este picanta, acida, bogata in cofeina, alcool, citrice, ciocolata sau rosii.**

Mancarimea anala poate fi de asemenea un simpton al:

- **Hemoroizilor, herpesului sau fisurilor anale.**
- **Eczemei sau psoriazisului.**
- **Scabiei (raie), oxiurilor sau negilor.**

Poate fi cauzata de transpiratia excesiva, inclusiv cea produsa de supraponderabilitate sau de purtarea unei lenjerii intima stramta (boxerii largi din bumbac sunt recomandati). Scarpinatul, adesea in timpul somnului, inrautatesteste lucrurile, aparand rani pe piele, si asta inseamna ca orice infectie se poate lua mult mai usor. Evita sapunurile parfumate, hartia igienica dura si curatarea cu peria – servetelele de toaleta umede, hartia igienica umeda sau flanela sunt mai blande. Cu toate ca este usoara (1%) crema cu hidrocortizon (nu necesita reteta) poate tine mancarimea sub control, insa este mai bine sa te examineze un medic pentru a-ti prescrie felul de crema corespunzator, mai ales daca mancarimea dureaza de mai mult de 3-4 saptamani.

Dieta

Fibrele sunt bune pentru colonul si rectul tau. Ele previn aparitia constipatiei, o cauza majora a hemoroizilor si fisurilor anale, insemnand o nevoie mai mica de laxative – care iti pot deteriora intestinele daca sunt folosite in exces. Fibrele se gasesc in: fructe si vegetale, paine integrala, orez maro, fasole, cereale, pielea rosiilor si taratele din cereale.

Constipatia

Constipatia este atunci cand nu faci treaba mare mai mult de 4 zile sau cand rahatul tau este tare, uscat si in bucati mici. Poti considera defecarea ca fiind dificila sau dureroasa. Nu te ingrijora daca nu faci treaba mare in fiecare zi. Aria de normalitate este situata intre de 3 ori pe zi si de 3 ori pe saptamana. Unele persoane se constipa daca rutina lor regulata este intrerupta (ex. calatoriile) sau in momentul in care li se schimba obiceiurile legate de mancare si bautura.

Pe masura ce materiile fecale trec prin colon, in calea lor spre rect, apa din ele este absorbita de colon. Daca rahatul se misca incet, atunci este scoasa prea multa apa din el, lasandu-l tare si uscat. Rezulta: *constipatia*.

Motivele cel mai des intalnite pentru care unele persoane se constipa sunt:

- **Consumul insuficient de fibre.**
- **Consumul insuficient de lichide.**

Fibrele

Mancarea pe care o consumam in prezent are o multime de fibre extrase in procesul de fabricatie (ex. painea alba, orezul alb). De asemenea exista cantitati mici in grasime (branza, carne, oua). Ar trebui sa mancam intre 20 si 35 grame de fibre in fiecare zi; pentru a face asta trebuie sa mananci multe fructe si legume. De asemenea, bogate in fibre mai sunt legumele uscate si alimentele din cereale integrale, ca unele cereale consumate la micul dejun, si painea din faina integrala (nu ,painea graham' care are putine fibre). Orezul maro si pastele facute din grau integral sunt de asemenea bune. De asemenea poti cumpara suplimente cu fibre pe care le poti bea cu apa, insa mancand destule alimente bogate in fibre va fi suficient.

Lichidele

Pentru a ajuta la evitarea constipatiei trebuie sa bei lichide din belsug – nu se considera cafeaua, alcoolul si unele ceaiuri bogate in cafeina; consumul mare de asemenea lichide te va deshidrata (va elimina apa mai degraba decat o va absorbi). Tinteste sa bei 8 pahare pe zi cu apa, lapte sarac in grasimi sau sucuri naturale din fructe.

Exercitiile fizice zilnice reduc sansele de aparitie a constipatiei. Ele fac in asa fel incat metabolismul tau sa se accelereze (viteza la care functioneaza organismul tau), facand ca materiile fecale sa se deplaseze prin colon intr-un timp mai scazut, astfel incat ele nu se usuca. Laxativele nu reprezinta o optiune buna. Ele de obicei nu sunt necesare, utilizarea lor poate duce la obisnuinta. Colonul tau incepe sa se bazeze pe ele pentru producerea miscarii bolului si in timp laxativele deterioreaza abilitatea colonului de a functiona (clismele pot face la fel). Daca tu consideri ca folosesti laxative in exces, incet incet poti sa opresti utilizarea lor – un medic te poate ajuta.

Constipatia ar trebui vindecata doar prin consumarea lichidelor si alimentelor bune, impreuna cu practicarea exercitiilor fizice. A fi constipat poate cauza alte probleme la nivelul fundului. Incordarea pentru a elimina materiile fecale sau trecerea excrementelor tari poate duce la aparitia hemoroizilor sau a fisurilor anale. Incordarea poate duce la umflarea vaselor de sange din fund (ceea ce reprezinta definitia hemoroizilor de fapt). Eliminarea fecalelor tari poate duce la aparitia unor taieturi mici la nivelul mucoasei fundului sau in jurul gaurei fundului.

Exercitiile fizice

Exercitiile aerobice regulate (zilnic daca se poate) sunt bune pentru inima, tensiunea arteriala, insa si pentru posteriorul tau! Exercitiile aerobice reprezinta orice lucru care te face sa gafai si sa transpiri timp de 30-40 minute – cum ar fi alergatul, inotatul, mersul cu bicicleta, canotajul sau chiar doar mersul rapid. Ele pot ajuta la prevenirea aparitiei constipatiei prin accelerarea unui sistem digestiv lenes. Ai mai putine sanse sa faci hemoroizi si fisuri anale eliminand constipatia.

Sfincter strans

Unii oameni se intreaba daca faptul ca sunt penetrati le va slabi gaura fundului. Sau intreaba ce pot face ca gaura fundului lor sa fie mai stransa. Ei bine, sfincterul uman este conceput sa lase sa treaca materiile fecale prin el. Din moment ce acestea sunt aproximativ de grosimea unui penis mediu, este sigur sa se spuna ca introducerea unui penis nu ii va face ,inelului' tau niciun rau, atata timp cat el se relaxeaza si nu este folosita forta. Barbatii care sunt penetrati regulat ar putea avea gaura fundului usor mai relaxata decat barbatii care nu sunt, insa nu este ceva care sa creeze vreo problema. Cand treci la dildourile acelea mari sau la fistingul uman, atunci opiniile medicale standard spun ca folosirea acestor obiecte mai largi poate supraininde muschiul sfincterului. Acest lucru poate face ca muschiul sa isi piarda din tonus si posibil sa duca la aparitia problemelor legate de tinerea inaintea gazelor si materiilor fecale. Exista o metoda care te ajuta sa iti intaresti muschii sfincterului: '**Exercitiile Kegel**'. Aceleasi exercitii pot de asemenea sa duca la un orgasm mai intens. In primul rand trebuie sa stii pe care muschi il antrenezi. Pentru a face asta fie:

A Inchizi si incordezi sfincterul tau ca si cand ai incerca sa opresti iesirea materiilor fecale fie

B Te opresti in mijlocul momentului in care urinezi. Muschiul pe care il simti contractat este acela asupra caruia trebuie sa te concentrezi.

Fie ca folosesti **A** fie **B** atinge-ti perineul pentru a-l simti ,tresarind' (portiunea de piele dintre testicule si gaura fundului tau). Acum, pentru exercitiile in sine (nu folosi tehnica ,stop-start' in timp ce faci pipi – ea se foloseste doar pentru a-ti face o idee cu care muschi trebuie sa lucrezi):

Kegel ,scurt'

Contracteaza muschiul timp de 1 secunda, apoi relaxeaza-l timp de 1 secunda.

Kegel ,lung'

Contracteaza muschiul timp de 5-10 secunde (insa nu mai mult), apoi relaxeaza-l timp de 10 secunde. Poti face asta in masina, in autobuz, in timp ce privesti la TV, insa va trebui sa faci aproximativ 70 contractii pe zi, contractii care pot fi tinute mai mult timp pe masura ce te obisnuiesti cu ele (insa nu mai mult de 10 secunde maxim). Poate sa fie nevoie de cateva luni, in care sa faci asta zilnic, inainte de a simti o diferenta:

- **Un ,inel' mai strans.**
- **Un control mai bun asupra vezicii urinare.**
- **O forta a ejacularii crescuta.**
- **Un orgasm mai intens!**

Resurse Online

Professional help with sex problems

www.basrt.org.uk

www.tht.org.uk

(search under 'counselling' or call the THT Direct number below for details of help available locally).

Sexually transmitted infections

www.chapsonline.org.uk/infections

(includes clinic details for the UK).

Herpes

www.herples.org.uk

www.herples.com.au

www.herples.org.nz

Hepatitis

www.hepinfo.org

Hard sex

www.hardcell.org.uk *(info on S&M and rough sex).*

How HIV is passed on

www.chapsonline.org.uk/biology *(includes information on anal and oral sex, other kinds of sex, condoms, the link between poppers and HIV and post-exposure prophylaxis).*

Helplines/Support

Asociatia ACCEPT ROMANIA

Helpline: 021 – 253 90 00

THT Direct **0845 12 21 200**

(confidential information and support from Terrence Higgins Trust about anything to do with sex, HIV and sexual health.

Weekdays 10am-10pm, weekends midday-6pm).

Herpes Viruses Association Helpline **0845 12 32 305**

Drepturile de autor pentru textul original in limba engleza „The Bottom Line” editia a IV-a, feb. 2009:

Terrence Higgins Trust, Marea Britanie

Traducerea si adaptarea textului in limba romana:

Dr. George Gorgota

Ing. Sorin Stefan