



SEXO ANAL



SEXO ANAL

O sexo anal é uma prática sexual realizada com a penetração do pênis no ânus.

O reto e o canal anal são estruturas tubulares que possuem APROXIMADAMENTE 17 CM DE comprimento e O CANAL ANAL de 2 a 4 cm de comprimento, respectivamente. O reto tem a função de armazenar e eliminar as fezes, sendo mais largo em diâmetro. Já o canal anal é composto por músculos estriados e lisos, nervos e vasos. Está geralmente fechado por contração do esfíncter anal interno (comando involuntário), e por contração parcial da musculatura do esfíncter anal externo

(comando voluntário).

O esfíncter interno é o maior responsável por manter a continência anal em repouso, previne a evacuação involuntária em até 80%. Já o esfíncter anal externo contribui em 20% para a pressão de fechamento do canal anal. Então no momento que a pessoa quiser relaxar o canal anal para receber o pênis no sexo terá controle somente no esfíncter anal externo, se este estiver saudável.



O SEXO ANAL

Para os adeptos desta prática é importante saber que estes músculos e estruturas podem estar tensos ou flácidos, e em ambos os casos haverá enfraquecimento, com comprometimento no prazer anal.

As consequências em homens e mulheres são fissuras, perdas de gases e fezes. Por isso os praticantes do sexo anal precisam cuidar com algumas atitudes para evitar este enfraquecimento e lesões locais. Estes podem ocorrer

porque as estruturas anatômicas que contribuem para a continência e defecação são o reto, o canal anal, os Músculos do Assoalho Pélvico (MAP), os esfíncteres interno e externo, a mucosa do canal anal e nervos, e todos podem sofrer alterações devido a prática do sexo anal.

Para facilitar o orgasmo no sexo anal é preciso ter uma musculatura local saudável, porque deste modo haverá músculos com boa elasticidade e maior sensibilidade local, permite o prazer com a estimulação local e previne de lesões e desconfortos.

Dicas para fazer sexo anal com prazer e saúde, são elas:

- 1** Iniciar toques com o dedo ou vibrador pontiagudo antes de iniciar a prática, isso melhora o relaxamento e sensibilidade da região anal;
- 2** Usar sempre camisinha e lubrificante íntimo apropriado para a região;
- 3** Para os iniciantes ou que sentem desconforto recomenda-se usar DESSENSIBILIZANTE com uns 3-5 minutos de antecedência da penetração;
- 4** Introduzir o pênis na entrada e aguardar um pouco o relaxamento local, pois o ânus se contrai por reflexo ao ser estimulado. Assim que o ânus relaxar a penetração do pênis será com menor resistência e desconforto;
- 5** A melhor posição para o sexo anal é aquela que a pessoa está relaxada fisicamente e emocionalmente;
- 6** A excitação e desejo devem estar presentes em ambos os parceiros antes de iniciar o sexo anal;
- 7** Não é indicado a realização da higiene interna com material rígido, pode haver lesões, e nem ducha íntima.

Importante: faça sexo anal somente quando estiver com vontade, assim haverá o relaxamento adequado das estruturas locais para não causar problemas físicos e emocionais.

Produtos que contribuem para o prazer anal

Há vários produtos **SENSUAIS** que contribuem para o sexo anal ser prazeroso e saudável, como:

- 1** Lubrificante íntimo deve ser utilizado na região anal no momento da penetração **E DURANTE O ATO**.
- 2** **DESSENSIBILIZANTE** deve ser utilizado e massageado no local uns 3-5 minutos antes da penetração para que o efeito desejado ocorra;
- 3** Gel excitante deve ser usado na região anal para promover sensações agradáveis no local e promover a excitação e relaxamento apropriado;
- 4** Lubrificante íntimo **INTERNO** deve ser utilizado na região retal no momento da penetração;
- 5** Vibrador estimula a região anal e vaginal com melhora no relaxamento local, indicado para o período que antecede o início desta prática;
- 6** Plug anal deve ser utilizado na região anal e no reto para higienização antes do ato

HIGIENE

Quase 99% das pessoas que me procuram para fazer aulas sobre orientação sexual anal, dizem que morrem de medo, que na hora do ato sai uma “sujeirinha”, um peidinho e, principalmente, dói com a penetração.

Posso dizer que o maior vilão na dor da penetração é a falta de conhecimento do corpo humano, vocês não conhecem e nem seus parceiros. Acham que é só chegar colocar a pessoa de quatro, abrir a bundinha, passar a saliva e ... A TÃO SONHADA PENETRAÇÃO! Nãoooooooooooooo!

O sexo anal feito com responsabilidade e envolvimento, trará sim, para ambos, O prazer. Mas para isso primeiramente você precisa: “ QUERER FAZER”

1 Fazer por vocês, não somente para satisfazer seu parceiro. “ TROCA DE MOEDA”

2 Muitas mulheres fazem de qualquer jeito apenas por saber que irá ganhar algo em troca mas na verdade o principal elas não ganham, que é a satisfação da conexão com seu parceiro. Vamos

pensar juntos (as): já imaginaram o quanto seria fantástico o viver um momento único, onde ambos estivessem entregues, apenas sentindo um ao outro?

3 MEDO - O medo invade nossas mentes e não permite que exista o prazer do envolvimento.. que medos são estes?

4 A DOR É A PRIMEIRA Coisa que impacta nessa relação, e se não forem bem conduzidas as preliminares, e criada uma certa intimidade entre os envolvidos, provavelmente haverá dor.

Temos uma musculatura em nosso ânus que voluntariamente relaxa e contrai, então se nossa mente não estiver tranquila em relação a dor e a outras coisinhas mais, nosso esfíncter (musculatura) estará contraído durante a “monobra” do parceiro e desta forma irá parecer que estamos fazendo um cocô gigante com a penetração.

Outras meninas destacam que parece que na hora da penetração elas sentem que há milhares de pregos dentro de seus bumbuns rs.



E outras, ainda, desmaiaram...

Já PENSOU! É... Elas tem toda razão, É O QUE sempre digo, se você não estiver preparada para receber este calibre, vai doer sim! Mas vale lembrá-las que é muito importante que sintam a penetração, caso haja desconforto você poderá reverter a situação sem se machucar.

As consequências realizar a prática sem se cuidar pode ser muito ruim, a mucosa do reto, e o

ânus, pode ter microlacerações havendo sangramentos (o que não é normal). Sei que muitas de vocês já passaram por esta situação e, é claro que não conseguem nem pensar na possibilidade de passar novamente. - Olha o que acontece com sua mente quando há este tipo de situação: “todas as vezes que passamos por uma situação de estresse, seja física ou psicológica, nosso cérebro armazena memórias.

Nosso sistema límbico age como um “separador” de boas e más memórias... daí se a memória

é boa está ok, não há desconforto algum e nosso organismo libera serotonina e muita endorfina quando passamos por algo semelhante... porém se algo nos causa desconforto ou dores, o que o organismo liberará será o cortisol e diminuirá muito a serotonina, nos colocando muitas vezes até em estado sonolento, ou raivoso, como se nossas funções agissem de forma a nos colocar em rota de fuga da situação que nos traz tal memória.

Por vezes provocando crises de choro e, no caso do sexo, contrações dos músculos e nervos de todo o corpo, impossibilitando uma prática prazerosa e fluida.”

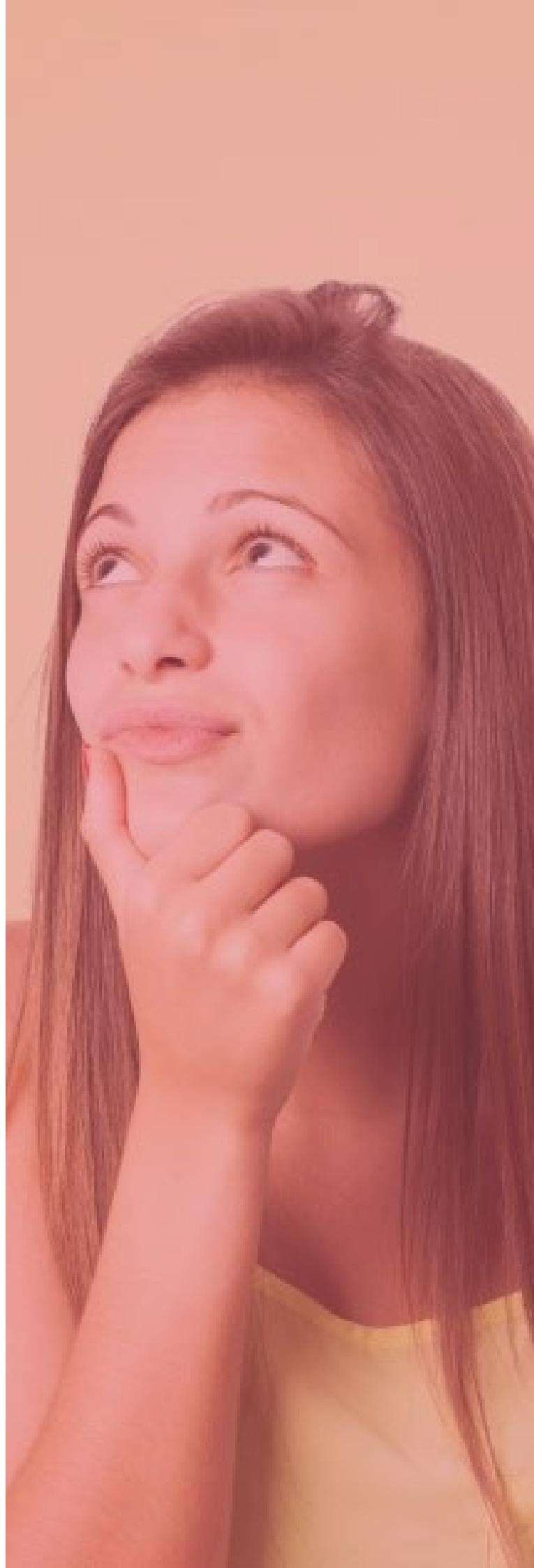
“O MEDO TAMBÉM DO COZITO SAIR NA HORA”

É...

Isso pode acontecer simmmm, se não faltarem alguns cuidados... e quais são?

Lembro de uma história que é engraçada mas foi trágico. Uma amiga minha (amiga mesmo rs) ai, que não há perdão!!!

Como assim minha amiga, literalmente fez cocô no “pau”.



Eu só vi uma postagem dela no face dizendo: Almoçando na “Fazenda da Comadre” (*NESTE LOCAL SÓ TEM COMIDA DE ROÇA*) *IMAGINA SÓ O QUANTO ELA COMEU?*

MAS não parou por ai nãooooo... daqui a pouco, outra postagem dela: Comendo pizza(nem preciso falar né?!?). Mas tudo certo era o niver dela!!! Só que as pessoas inventam de também fazer sexo nesses dias especiais!!!

Gzuissss a pessoa come o dia inteiro e no fim da noite ainda quer fazer um sexo que tem um “Plus”.

Naquela semana ela queria fazer uma aulinha comigo, tínhamos marcado para uma quinta-feira mas não deu tempo de acontecer...

Se ela tivesse feito a aula, saberia que jamais poderia comer daquele jeito.

E, no Domingo de madrugada, essa pessoa me liga e diz:

- *Liiiiii eu “ caguei no pau” literalmente!”*

Lembro-me dela chorando, dizendo que nunca mais iria fazer e

que o namorado dela falava: -“Não amor, isso acontece! vamos tentar de novo!!!”

Um dos cuidados é com a alimentação, que deve conter alimentos leves, de fácil digestão e com equilíbrio nas quantidades.

1 Nunca comer feijão.

2 Nunca comer ovos cozidos.

3 Nunca comer feijoadas.

Citando apenas 3 alimentos dos muitos outros bem impróprios nesse caso.

A alimentação no caso da minha amiga foi totalmente fora de questão, ela precisaria ter feito:

1 Limpeza no intestino
(*evacuar*)

2 Limpeza no reto e no ânus
(*higienização antes do coito*)

3 Alimentação correta.

4 Uso de camisinha.

(*O bolo fecal não havia encostado no pênis*)

Estes cuidados são essências para não haver cocozitos e nem peidinhos, se escolher essa prática sexual.

E mais do que isso, uma higienização correta, que não agrida seu organismo, poderá diminuir até 85% das bactérias, desta forma uma proteção para ambos.

Mulheres e homens precisam ter a consciência de que nosso ânus precisa ser cuidado, pois muitas vezes, o coito nem acontece, só que o dedo penetra, a língua encosta, e este dedo e esta língua irão passear por outros cantos de nossos corpos.

Todo cuidado é pouco para que possamos praticar “Sexo Saudável”.

Deixo aqui uma questão: “TODOS nós, tomando os devidos cuidados, seremos praticantes dessa prática?”

Será que, realmente, os orgasmos múltiplos tem maior índice com a penetração anal? Ou será apenas argumento para convencimento da prática?

