

## WSTĘP

Witamy w Twojej analnej przygodzie. Niezależnie od tego, czy doświadczyłeś już niesamowitej przyjemności analnej, miałeś nieprzyjemne poprzednie spotkania, ale chcesz spróbować ponownie z większym sukcesem, lub nie jesteś pewien, czy rzeczywiście chcesz zanurzyć się w seks analny, ta książka pomoże Ci zorientować się w dostępnych opcjach i podejmij najlepsze decyzje dotyczące tego, jak i jak daleko chcesz kontynuować. Moja przygoda seksualna zaczęła się wiele lat temu. W tamtym czasie w ogóle nie czułam się komfortowo w związku z seksem. Moja rodzina nie poruszała tego tematu, a kiedy w dziesiątej klasie w mojej klasie odbyła się dyskusja o seksie, z przerażeniem pomyślałam, że inni mogą już to robić. Nie byłam gotowa na zanurzenie się w seks przed ukończeniem dwudziestu jeden lat. W tamtym momencie masturbacja nawet nie była na moim radarze. Mój pierwszy partner szybko dowiedział się, że nie mogę osiągnąć orgazmu. Któregoś razu mój partner przerwał to, co robił i zapytał, co mi się podoba. – Czy nie powinieneś tego wiedzieć? Odpowiedziałem. Delikatnie zasugerował, że pomocne byłoby, gdybym wiedziała trochę więcej o swoim ciele i o tym, co sprawia mi przyjemność. Po dwóch latach niewielkich sukcesów w osiąganiu orgazmu samodzielnie lub z partnerem, poddałam się, godząc się z myślą, że niektórzy ludzie są wysocy, a inni niscy; a niektórzy potrafią matematykę, inni są lepsi w sztuce; i niektórzy mogą osiągnąć orgazm, inni nie. Nie przeszkadzało mi to, że nie mam orgazmu, dopóki kilka lat i związków później nie zostałam rzucona. Moja niezdolność do orgazmu stawała się przeszkodą w moich związkach. Dobry przyjaciel zasugerował mi wypróbowanie wibratora Hitachi Magic Wand. Udało się i byłam teraz częścią klubu orgazmu. W końcu rozumiałem, o co to całe zamieszanie, i zdecydowałam, że najwyższy czas, aby naprawdę dowiedzieć się o seksie. Rozpoczęłam swoje przebudzenie seksualne. Odkryłam Szkołę Elektryczną Body. Chociaż warsztaty tej szkoły były pierwotnie przeznaczone wyłącznie dla mężczyzn, wzięłam udział w pierwszej z sesji dla kobiet. Znalazłam tam nieograniczone możliwości i rodzaje przyjemności, które mogłam eksplorować. Byłam głodna seksualnej wiedzy i doświadczeń. Zabawy analne nie były moimi szczególnymi zainteresowaniami, ale były w menu, więc zdecydowałam się spróbować. .W ciągu swojego życia poznałam wiele niesamowitych wskazówek i technik na poszerzenie swojego repertuaru erotycznego i potencjału przyjemności. Zabawy analne to najszybszy sposób na odkrycie emocjonalnego sposobu myślenia danej osoby. Ten obszar ciała przechowuje napięcie (stąd określenie „zatrzymujący anal” i inne uczucia). Dla niektórych zabawa analna może wywołać ogromną przyjemność i inne silne (czasami negatywne) uczucia. Niezależnie od tego, czy jest to silne emocjonalnie, czy po prostu szalenie zabawne, stymulacja analna może prowadzić do intymnej, intensywnej i niesamowitej zabawy erotycznej. Seks analny wywołuje różnorodne konotacje, założenia i reakcje – negatywne i pozytywne. Można założyć, że oznacza to po prostu seks „penisem w tyłku”. Jednak według Jacka Morina, autora książki *Anal Pleasure and Health* (2010), stosunek analny jest najrzadziej spotykaną formą przyjemności analnej, w jaką angażuje się większość ludzi. Więcej osób woli zabawę na zewnątrz i wkładanie zabawek lub palców niż wkładanie penisa. Doprowadzono nas do skojarzenia seksu analnego z bólem; w końcu jest to czynność wykonywana w obszarze ciała, od którego od dzieciństwa uczymy się trzymać z daleka. Często ludzie boją się infekcji, HIV i AIDS w wyniku zabaw analnych. Moim celem jest pomóc Ci pokonać te założenia i skojarzenia z seksem analnym. Odniosę się do tych obaw i nieporozumień i przedstawię szerszy obraz przyjemności i możliwości zabaw analnych. Mam nadzieję, że zyskasz pełniejsze zrozumienie, dlaczego ludzie to lubią, jak grać bezpiecznie i znajdziesz wskazówki, dzięki którym będzie to fantastyczne doświadczenie dla wszystkich zaangażowanych. Ten tekst jest dla każdego i dla każdej. Został napisany tak, aby obejmował wszystkie ciała, płcie, orientacje, pragnienia i preferencje. Moim celem jest, abyś niezależnie od tego, kim jesteś, poczuł, że ta książka do Ciebie przemawia. W końcu odbył się otworem zapewniającym równe szanse. Prawie każdy ma taki. Zasady i przyjemności zabawy analnej są bardzo podobne, niezależnie od tego, kim jesteś. Każdy może znaleźć radość w odbyciu swoim lub partnera. To Twoja szansa na

wypróbowanie nowych, ekscytujących form przyjemności. Mam nadzieję, że wyjaśnisz sobie i swojemu partnerowi(-om) swoje zamiary dotyczące zabawy analnej. Jestem tu, żeby Ci w tym pomóc! Komunikacja jest zawsze ważną umiejętnością we wszystkich aspektach relacji, ale wielu z nas nie czuje się pewnie, wyrażając swoje pragnienia, obawy i zastrzeżenia bez powodowania dysharmonii w związku. Oferuję umiejętności, które pomogą Ci przekazać to, czego chcesz, od rozpoczęcia rozmowy po najdrobniejsze szczegóły przyjemności w środku namiętności analnej! Później znajdziesz mnóstwo praktycznych narzędzi, które pomogą Ci prowadzić rozmowy prowadzące do czerpania przyjemności z seksu analnego, jakiego pragniesz. Być może Twój partner błaga Cię, abyś spróbowała seksu analnego. Ale alternatywnie często słyszę: „Chcę tylko włożyć tam zabawkę/palec” jako cel w kierunku seksu analnego. Jeśli przyszła Ci do głowy taka myśl, zachęcam Cię do zmiany celu i skupienia się na przyjemności, a nie na czynności. Być może nie zdajesz sobie sprawy, ile przyjemności możesz uzyskać, stymulując wszystkie obszary tyłka! Mam nadzieję przekonać Cię, że możesz uprawiać wspaniały seks analny, nawet bez penetracji. Niezależnie od tego, czy chcesz pełnej penetracji, czy ekscytującej zabawy, naucz się małych kroków, które możesz podjąć w swojej podróży, i wykonuj je z szybkością, która odpowiada wam obojgu. Tabu seksu analnego może Cię zniechęcić. Proszę o tym pamiętać, że wiele akceptowalnych obecnie aktów seksualnych – takich jak seks oralny i masturbacja – było tematem tabu zaledwie kilka dekad temu. Tabu jest konstruktem społecznym, a te się zmieniają. Zabawy analne mogą być kolejnym rodzajem seksu, który uprawiają „wszyscy”. Dla niektórych zakazany charakter tabu nadaje mu wyjątkowo ekscytujący posmak. Pośpiech, jaki zyskujemy, robiąc coś trochę niegrzecznego, może sprawić, że stanie się to jeszcze bardziej atrakcyjne! Nasz język wpisuje się w ideę tabu. W końcu nazwanie kogoś „dupkiem” na ogół nie jest komplementem. Język jaki sprawia to, że trudniej jest zaakceptować zabawę, w której część ciała jest rzuca w negatywnym i brudnym świetle na więcej niż jeden sposób. Co więcej, większość z nas nie wie, jak wyglądają nasze ukochane paki róż (odbyty). Trudno jest pozwolić komuś innemu bawić się i oglądać część naszego ciała, której sami nie możemy łatwo zobaczyć. Czy jest czyste? Uroczy? Włochaty? Równomiernie zabarwione? Wszystkie te problemy można łatwo złagodzić dzięki starożytnej technologii lustra. Zajrzyj, abyś mógł podziwiać własne piękno i poczuć się lepiej, gdy ktoś inny robi to samo! Wreszcie seks analny zmusza nas do pogodzenia się z czymś, z czym wolelibyśmy nigdy nie mieć do czynienia: kupą. Ale nie oszukujmy się – pierdzenie i kupowanie są częścią życia. Nie zapominajcie, że gówno użyźnia ziemię. Jeśli potrafimy zmienić nasze myślenie na kupę jako zaradną i życiodajną, możemy rozwinąć zupełnie nową relację z nią i z naszymi ciałami. Wychwalajmy wiele zalet i powodów, dla których ludzie angażują się w seks analny. Po pierwsze, może to być niezwykle potężna forma przyjemności. Może zapewnić wybuchowe orgazmy osobom każdej płci, ale szczególnie tym z prostatą. Wiele osób uważa, że zabawa odbytem przenosi je na nową granicę intymności, która zapewnia głęboką satysfakcję emocjonalną i połączenie, a także przyjemność fizyczną. Jest to również sposób na penetrację dla osób, które mają tylko jeden otwór w okolicy miednicy. Seks analny z paskiem to dla niektórych par świetny sposób na zmianę ról lub urozmaicenie dla innych. I oczywiście zawsze fajnie jest dodać trochę różnorodności do naszej zabawy seksualnej i mieć jeszcze więcej dostępnych opcji. Jeśli interesuje Cię przyjemność analna, nie jesteś sam. Badania wykazały proporcjonalny wzrost udziału w seksie analnym na przestrzeni lat. W badaniu przeprowadzonym w 2010 roku przez Debby Herbenick wśród prawie sześciu tysięcy, głównie heteroseksualnych mężczyzn i kobiet w Stanach Zjednoczonych, około 20 procent kobiet w wieku od osiemnastu do trzydziestu dziewięciu lat i 25 procent mężczyzn w wieku od dwudziestu pięciu do czterdziestu dziewięciu lat przyznało, że uprawiało seks analny. Nawet 45 procent mężczyzn i kobiet próbowało tego przynajmniej raz. Liczby te wzrosły od lat 90. XX wieku, kiedy zaledwie 25–33 procent młodych kobiet i mężczyzn przynajmniej raz próbowało seksu analnego. Można sobie wyobrazić, że częstotliwość seksu analnego jest prawdopodobnie zaniżona; w rzeczywistości liczby te mogą być wyższe. Niezależnie od Twojej motywacji, mam nadzieję, że ta książka pomoże usunąć wszelkie piętno wokół zabaw analnych i że te

strony pomogą Ci znaleźć głębię i przyjemność, której szukasz. Jedź powoli i ciesz się podróżą. Lepiej doceniać to doświadczenie stopniowo i rozkoszować się ekscytacją, która sprawia, że chcesz więcej, niż mieć negatywne doświadczenie, które na zawsze skreśla seks analny z listy. Wiele osób wierzy, że – zwłaszcza jeśli chodzi o zabawę analną – im wolniej idziesz, tym szybciej i szczęśliwiej to osiągniesz. Zawsze jest następny raz. Zachowaj oczekiwanie i mnóstwo opcji, aby przeżyć najgorętszy seks, jaki kiedykolwiek uprawiałeś!

## **MITY I PRZYJEMNOŚCI: PRAWDA O SEKSIE ANALNYM**

Dla wielu z nas nasze ciała są źródłem tajemnicy, a czasem nawet strachu. Kiedy jesteśmy młodzi, rzadko uczymy się o naszych strefach erogennych i o tym, jak je badać, a nawet nasza wiedza na temat podstaw reprodukcji może być ograniczona. Dlatego większość naszych eksploracji seksualnych rozpoczyna się przypadkowo w wannie, podczas korzystania z toalety lub gdy po raz pierwszy podejmujemy aktywność seksualną. A kiedy już dowiemy się o seksie, przekonamy się, że działa on tylko w jedną i tylko jedną stronę: penisy wchodzą do pochwy. Koniec opowieści. Jednak ten uproszczony model jest tak restrykcyjny, że pomija wiele konfiguracji partnerów, stref erogennych i możliwości zabawy. Pomaga także utrwalić (wiele!) mitów na temat seksu, które wyłoniły się – lub nawet zostały stworzone – z interpretacji nauk religijnych oraz norm i obaw związanych z seksualnością, szczególnie jeśli chodzi o czynności seksualne poza stosunkiem pochwowym mającym na celu prokreację. Na przykład masturbacja zyskała szczególnie złą sławę od niepamiętnych czasów, a zwłaszcza w XIX wieku, kiedy tak zwani ówczesni lekarze głosili, że może ona wywołać choroby takie jak epilepsja i spowodować ślepotę, histerię lub zaburzenia seksualne. pragnienie. Tymczasem normy kulturowe również odradzały masturbację. Bycie „zbyt seksualnym” może obniżyć Twój status na rynku małżeńskim, zwłaszcza jeśli jesteś kobietą.

### **Co jest w nazwie?**

Uważa się, że słowo masturbacja pochodzi od łacińskich słów manus, czyli „ręka” i stuprare, „aby się skalać”. Dlatego masturbację można luźno przetłumaczyć jako „kłaść się ręką” - to pejoratywne określenie, które raczej nie wprawia cię w nastrój do kochania siebie! To kolejny przykład tego, jak język wpływa na interpretację opisywanych przez siebie działań. Podobnie jak masturbacja, seks analny nie jest konieczny do reprodukcji. Przez lata było to bardzo oczerniane, co oznacza, że fakty dotyczące seksu analnego – w tym czystość, bezpieczeństwo i to, kto się w nim angażuje – zostały przekreślone. W ten sposób został zepchnięty pod ziemię. W rzeczywistości z technicznego punktu widzenia jest to nadal działalność nielegalna w wielu krajach na całym świecie. To po prostu niesprawiedliwe. Oczywiście, jeśli chodzi o seks, ważne jest, aby zachować bezpieczeństwo, tak samo jak ważne jest, aby pamiętać o bezpieczeństwie w innych aspektach życia. Na przykład mówimy naszym dzieciom, aby przechodziły przez ulicę na przejściu dla pieszych, trzymały się z daleka od środków chemicznych i nie dotykały „części intymnych” innych osób. Jednak wraz z doświadczeniem i dojrzałością uczymy się, że istnieją stosunkowo bezpieczne sposoby przejścia przez ulicę bez wygodnego skrzyżowania; możemy używać chemikaliów do fotografii lub eksperymentów naukowych, nie robiąc sobie krzywdy; oraz z szacunkiem i za obopólną zgodą eksplorujemy z naszymi partnerami prywatne i przyjemne strefy erogenne. Podobnie, jako dorośli, możemy nauczyć się bezpiecznych i pełnych szacunku sposobów angażowania się w zabawy analne, aby dodać przyjemności, intymności i różnorodności do naszego życia seksualnego. Podobnie jak w przypadku każdej innej aktywności, wiąże się to z pewnym ryzykiem dla zdrowia, ale gdy poznasz fakty, możesz mądrze podejść do tego, jak grasz. Seks analny był źle rozumiany przez zbyt długi czas, więc czas odrzucić błędne przekonania i świętować prawdę. Oto 10 najpaskudniejszych plotek, które spopularyzowały zabawę analną:

1. Seks analny jest nienaturalny.

2. Seks analny jest brudny i niechlujny.
3. To bolesne!
4. To niebezpieczne.
5. Powoduje hemoroidy.
6. Nienawidzę badań przez odbytu u lekarza, więc wiem, że nie spodoba mi się seks analny.
7. Seks analny czyni mężczyzn gejami.
8. Prawdziwi mężczyźni nie uprawiają seksu analnego.
9. Regularny seks analny „rozluźnia” odbytu, a nie chcę skończyć w pieluchach dla dorosłych!
10. Po prostu nie ma czegoś takiego jak przyjemność analna; Zabawa analna może być tylko bolesna.

Newsflash: Żadne z tych stwierdzeń nie jest prawdziwe. Ale jeśli zgodziłeś się z niektórymi z nich, nie jesteś sam. Wiele osób nie jest zaznajomionych z realiami zabaw analnych dla dorosłych. Dlatego czas wyrzucić te plotki za okno. Kontynuujmy!

#### **Mit 1:**

#### **SEKS ANALNY JEST NIENATURALNY**

O tak? No cóż, kto w takim razie zdecydował się umieścić tam wszystkie zakończenia nerwowe, jeśli nie dla możliwości czerpania przyjemności? (Co więcej, jak „naturalne” są rytuały i akcesoria towarzyszące seksowi w kulturze Zachodu – takie jak kolorowe prezerwatywy, róże w lutym i koronkowa bielizna?) Jeśli definicja naturalnego seksu to „penis w pochwie wyłącznie w celu prokreacji”, wówczas można śmiało powiedzieć, że zdecydowana większość ludzi nie przestrzega tego planu. Dzieje się tak dlatego, że dla większości z nas te parametry są ograniczające i nudne, a nawet mogą nie być możliwe. Ostatecznie najbardziej „naturalny” akt seksualny to taki, w którym wszyscy uczestnicy – bez względu na to, czy jest to jeden, dwóch czy więcej – mogą swobodnie być sobą, komunikować swoje pragnienia i cieszyć się przyjemnością za obopólną zgodą, bez wstydu. Może to obejmować seks analny lub nie. Prawda jest taka, że zabawy analne to dla ludzi całkowicie naturalny sposób wyrażania swojej seksualności oraz dawania i otrzymywania przyjemności.

#### **Fakt**

Seks analny nie jest zjawiskiem nowym i nie został „wymyślony” przez gejów. Ludzie każdej płci, płci i orientacji cieszą się zabawą analną od tysięcy lat. Według Joan Roughgarden w *Evolution's Rainbow: Diversity, Gender, and Sexuality in Nature and People* (2004) penetrację odbytu zaobserwowano nawet u tchórzki, żyrfa i żubrów.

„Zasady przyjemności. Jeśli coś sprawia przyjemność i jest eksplorowane i czerpane z przyjemności przez dorosłych, to nie ma w tym absolutnie nic złego. Wszystkie płcie mają odbyty, które są wyposażone w wrażliwy nerw zakończenia, które uwielbiają przyciągać uwagę. Ogólnie rzecz biorąc, seks jest brudny. Zajmuje się zmienianiem płynów ustrojowych i umieszczaniem części ciała w innych częściach ciała. I jest to niezwykle przyjemne i satysfakcjonujące. Anal nie musi być bardziej brudny niż jakiegokolwiek inny akt seksualny. Wszystko zależy od przygotowania, gotowości i czasu zaangażowanych osób”.

#### **Mit 2:**

#### **Seks analny jest brudny i niechlujny**

Tak, może tak być, ale podobnie może być z gotowaniem, ćwiczeniami, tworzeniem dzieł sztuki i nieskrępowaną rozrywką. Zabawa analna niekoniecznie jest bardziej chaotyczna niż jakikolwiek inny rodzaj seksu. Niezależnie od tego, gdzie co umieścisz, kiedy smarujemy, wytryskujemy, dodajemy olejek do masażu, używamy zabawek i puszczaemy wodze fantazji, otrzymujemy seksowne soki i inne płyny, które należy później zmyć lub usunąć. W porządku; to część doświadczenia. Seks analny nie jest wyjątkiem, ale lewatywy, prezerwatywy, ręczniki i chusteczki dla niemowląt mogą pomóc zminimalizować bałagan i sprawić, że sprzątanie stanie się stosunkowo łatwe.

Fakt

Seks analny jest praktykowany przez schludnych maniaków na całym świecie. Dzięki odpowiednim narzędziom będziesz mógł cieszyć się mnóstwem przyjemności, nie martwiąc się o konsekwencje.

**Mit 3:**

### **Seks analny jest bolesny**

Wiele osób – nawet doświadczeni entuzjaści seksu analnego – odczuwa ból w pewnym momencie seksu analnego i zakłada, że ból jest po prostu częścią pakietu. Bynajmniej! W rzeczywistości ból często wskazuje, że robisz coś złego i powinieneś zmienić taktykę. Na przykład możesz jechać zbyt szybko, być może będziesz musiał użyć większej ilości lubrykantu lub możesz szturchnąć wrażliwą wyściółkę odbytnicy. Stosowanie się do porad zawartych w kolejnych rozdziałach może sprawić, że seks analny będzie w pełni przyjemny i bezbolesny.

Fakt „ Seks analny może być pyszny i można go łatwo uprawiać bez bólu.

**Mit 4:**

### **SEKS ANALNY JEST NIEBEZPIECZNY**

Cóż, istnieją niebezpieczeństwa nieodłącznie związane z każdym rodzajem seksu – i prawie każdą czynnością, łącznie z chodzeniem po ulicy. Wiele niebezpieczeństw związanych z seksem analnym zostało wyolbrzymionych dzięki negatywnym przesłaniom na temat zabaw analnych, które szerzą się w kulturze Zachodu. Oznacza to, że odróżnienie rozsądnych środków ostrożności od mitów opartych na strachu lub niewiedzy może być trudne. Dlatego wiele osób zainteresowanych zabawą za drzwiami zniechęca myśl o rozerwaniu wrażliwej tkanki odbytu, zakażeniu pochwy lub dróg moczowych, połknięciu odchodów, zarażeniu się wirusem HIV lub AIDS lub udaniu się na pogotowie w celu usunięcia zabawki erotycznej to się zgubiło. A szkoda, ponieważ istnieje wiele sposobów zapobiegania wszystkim tym obawom.

Fakt

Bezpieczna i zdrowa przyjemność analna jest całkowicie możliwa. Najlepiej jest, gdy znasz swojego partnera i mu ufasz, jeśli jesteś cierpliwa i chcesz na początku działać powoli, a także gdy prawidłowo korzystasz z zabawek przeznaczonych do seksu analnego i środków zapewniających bezpieczniejszy seks. Oczywiście, jeśli cierpisz na jakiegokolwiek schorzenia, które wpływają na przewód pokarmowy, prostatę lub jakiegokolwiek inną część ciała, którą planujesz uprawiać seks analny, pamiętaj, aby postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.

Co to jest prostata?

Gruczoł ten wytwarza płyny, które mieszają się z plemnikami w ejakulacji. Można to wyczuć przez przednią ścianę odbytu u mężczyzn i kobiet trans. Stymulacja go może sprawić ogromną przyjemność. Jest to również obszar podatny na narośla i nowotwory

## **Mit 5:**

### **Seks analny powoduje hemoroidy**

Niekoniecznie. Hemoroidy to obrzęk naczyń krwionośnych, które znajdują się wewnątrz odbytu lub tuż za jego otworem. Dla niektórych osób samo siedzenie, wypróżnianie lub dotykanie okolicy odbytu może być bardzo bolesne; dla innych hemoroidy wcale nie są bolesne. Wynikają ze wzrostu ciśnienia w okolicy odbytu/odbytu spowodowanego wieloma czynnikami, w tym wstrzymywaniem lub wypróżnianiem wypróżnień, brakiem regularnych ćwiczeń, dietą ubogą w błonnik, ciążą lub długotrwałym siedzeniem. Chociaż seks analny może wywołać hemoroidy, jeśli podatny partner nadwyręży się podczas spotkania, wielu miłośników seksu analnego uważa, że powolne stymulacje odbytu, gdy odbyt jest rozluźniony, może nawet zapobiec hemoroidom. Jeśli jednak już je masz i są bolesne, warto unikać zabaw analnych, dopóki nie znikną.

Fakt „ Jeśli nie spiesz się i upewnij się, że odbyt jest rozluźniony przed penetracją i w jej trakcie, jest mało prawdopodobne, że seks analny spowoduje hemoroidy.

## **Mit 6:**

### **Jestem pewien ,że nie spodobało mi się moje ostatnie badanie przez odbyt, więc wiem, że nie będzie mi się podobać seks analny**

Jest to regularne i niezbędne badanie dla wielu z nas, zwłaszcza dla osób cierpiących na prostatę, ale niewiele osób marzy o badaniu przez odbyt, podczas którego lekarz sprawdza prostatę i odbytnicę palcami w rękawiczkach. I jest ku temu dobry powód. Przede wszystkim pamiętaj, że ponieważ Twój lekarz jest lekarzem, nie próbuje Cię podniecić przed wejściem do Ciebie. Przeciwnie! Gdyby twój lekarz dotykał cię w sposób, w jaki mógłby to zrobić kochanek, z pewnością by to zrobił uderzony pozwem – i to szybko! Ale oczywiście oznacza to również, że penetracja odbytu w ramach badania lekarskiego jest znacznie bardziej bolesna. Poza tym dla większości z nas gabinet lekarski nie jest najseksowniejszym miejscem na świecie (chyba że Tobie odpowiada w Twoim wymyślonym życiu!).

Fakt : Większość z nas nie lubi badania przez odbyt – nawet ludzie, którzy w życiu osobistym angażują się w zrelaksowane, gorące i seksowne zabawy analne.

## **Mit 7:**

### **Seks analny czyni mężczyzn gejami**

Mogę ci to zagwarantować: seks analny nie zmieni orientacji seksualnej danej osoby. Jest to niemożliwe, ponieważ każda osoba dyktuje swoją orientację seksualną. Tak, niektórzy geje i biseksualiści uprawiają seks analny, ale nie wszyscy. (Jeśli zastanawiasz się, co robi reszta, seks oralny, fajne zabawki i skręt to alternatywne opcje!) Wielu mężczyzn, którzy identyfikują się jako hetero, również lubi zabawy analne, ponieważ oni również nie mają pod dostatkiem dające przyjemność zakończenia nerwowe w otworze odbytu i prostaty. Prawda jest taka, że seks analny nie jest bardziej gejowski niż całowanie. Każdy może się tym cieszyć, a wielu heteroseksualnych mężczyzn naprawdę podnieca myśl o penetracji przez swoje partnerki. I uwierz mi, nie brakuje kobiet, które podnieca ten sam pomysł – więc heteroseksualni mężczyźni z pewnością nie muszą zmieniać swojej orientacji, aby cieszyć się zabawą analną!

Fakt

Niektórzy geje i biseksualiści lubią zabawy analne, a niektórzy nie. Niektórzy heteroseksualni mężczyźni lubią zabawy analne, a niektórzy nie. To takie proste.

#### **Mit 8:**

#### **PRAWDZIWI MĘŻCZYŹNI NIE UPRAWIAJĄ SEKSU ANALNEGO**

Tak zwane zasady, które rządzą – lub próbują rządzić – tym, co „prawdziwi” mężczyźni robią (a czego nie robią), ograniczają nas wszystkich, niezależnie od płci. Od chwili narodzin wciąż na nowo słyszymy pewne refreny, które ograniczają nas przez całe życie. Prawdziwi mężczyźni nie płaczą. Prawdziwi mężczyźni nie okazują emocji. Nie powinny być bezbronni ani „zachowywać się jak kobiety” (cokolwiek to znaczy). Zatem w kontekście seksu akt penetracji jest czasami postrzegany jako kobiecy, słaby lub uległy. Tak więc, jak głosi historia, mężczyźni, którzy pod względem seksualnym „zachowują się jak kobiety”, są również kobieci, słabi lub ulegli. Te stereotypy są nieprawdziwe i świadczą o braku szacunku do osób każdej płci. Nie ma nic z natury kobiecego ani słabego w byciu penetrowanym, a – niezależnie od płci i seksualności – ludzie, którzy pozwalają sobie na bezbronność i wyrażanie swoich pragnień, są naprawdę silni. Poznałem bardzo wielu ludzi, którzy lubią być penetrowani i mogę cię zapewnić, że nie ma to nic wspólnego z płcią, seksualnością, kolorem skóry, wiekiem, zawodem ani niczym innym. Otwór zapewniający równość szans pozwala każdemu cieszyć się przyjemnością – jakkolwiek chce i z kim chce. Dobra wiadomość jest taka, że ludzie każdej płci ciężko pracują, aby przeciwdziałać szkodliwym stereotypom na temat „prawdziwych” mężczyzn i pomagać mężczyznom i osobom z ich otoczenia prowadzić autentyczne, holistyczne życie.

#### **Fakt**

Prawdziwi mężczyźni cieszą się wszystkim, co im przynosi (i ich partnerce lub partnerkom) prawdziwa przyjemność.

#### **Mit 9:**

#### **Seks analny „rozluźnia” odbyt, w rezultacie czego będziesz nosić pieluchy dla dorosłych**

To naprawdę powszechne błędne przekonanie. Wiele osób boi się, że wkładanie penisa lub zabawek do odbytu spowoduje nieodwracalne rozciągnięcie mięśni – tak jakby odbyt był wykonany z gumki, która może się, że tak powiem, „zmęczyć” i nie wróci do swojego pierwotnego kształtu. (Ten mit nie różni się od tego, który słyszałeś w szkole średniej o tym, że kobiety stają się „rozluźnione” – dosłownie i w przenośni – w wyniku „za dużo” seksu). Wcale nie! Odbyt nie rozciąga się, aby umożliwić wypróżnienie lub wpuścić penisa, palec lub zabawkę do środka. Zamiast tego mięśnie zwieraczy faktycznie się rozluźniają, aby pomieścić przechodzące przedmioty. Znasz terminy „trzymający odbyt” lub „opięty tyłek”, które opisują osobę, która jest tak nieelastyczna i napięta, że wszystko trzyma w sobie? Nie jest to ideał, do którego chcemy dążyć – i nie pomoże Ci to również cieszyć się zabawą analną! Jednak, jak w przypadku wszystkich mięśni, najlepszym sposobem na zabawę jest ich rozgrzewka przed ćwiczeniem.

#### **Fakt**

W chwili obecnej po ulicach spaceruje mnóstwo fanów przyjemności analnych – i Ty też możesz być jednym z nich!

Zabawy analne trzymają lekarza z daleka

Jak często poddajesz się regularnym badaniom kontrolnym? Założę się, że najwyżej raz na rok. Jeśli jednak masz prostatę, należy ją monitorować pod kątem niepożądanych (tj. nowotworowych)

rozrostów. Czy nie byłoby wspaniale jak najszybciej zauważyć zmiany w prostatce? Regularna zabawa prostatą może pomóc Ci dostroić się do subtelnych zmian w odczuwaniu, a to pozwoli Ci znacznie szybciej uzyskać niezbędną pomoc medyczną

#### **Mit 10:**

#### **PRZYJEMNOŚĆ ANALNA TO OXYMORON: PO PROSTU NIE JEST MOŻLIWA**

Pomyśl jeszcze raz! Zabawa analna może być niezwykle przyjemna. Na wypadek, gdybym jeszcze Cię nie przekonał, czas szczegółowo wychwalać zalety przyjemności analnej. Z fizjologicznego punktu widzenia miłość od tyłu jest bardzo realna. Ogromna liczba zakończeń nerwowych w odbycie, gąbce krocza lub prostatce (w zależności od płci) oferuje możliwość ogromnej satysfakcji – ale to, jak to osiągniesz, zależy wyłącznie od Ciebie. Niektórzy ludzie lubią zewnętrzną stymulację, podczas gdy inni lubią zanurzyć się i czerpać przyjemność z penetracji. Niektórzy łączą to z innymi typami przyjemności; inni wolą oddzielać swoje przygody analne od innych rodzajów zabaw seksualnych. Wielu entuzjastów seksu analnego lubi pchanie, ale inni wolą wibracje lub wrażenie korka analnego po prostu pozostawiono na miejscu. Niektórzy tyłowcy po prostu doceniają przyjemne doznania stymulacji odbytu; inni – każdej płci – mogą osiągnąć orgazm podczas seksu analnego. W rzeczywistości te orgazmy mogą być niezwykle intensywne. Ludzie opisują orgazmy podczas seksu analnego jako „gorące” i „wybuchowe”. Jeśli masz prostatę, jesteś szczególnie szczęśliwy, ponieważ orgazmy wywołane zabawą prostatą wstrząsają nie tylko obszarem miednicy – wydają się falować po całym ciele.

#### **Fakt**

Zabawa analna może sprawiać przyjemność i, jak wszystkie formy przyjemnego seksu za obopólną zgodą, może być dla Ciebie dobra. Jeśli chcesz zrelaksować obszar odbytu, zanim zaczniesz uprawiać seks, rozkoszuj się pączkiem róży (odbytem) i jego okolicami. Jeśli pączek róży napręży się, zwolnij lub zatrzymaj stymulację. Podobnie jak w przypadku masażu całego ciała, większość ludzi woli powolne ruchy od bardzo szybkich.

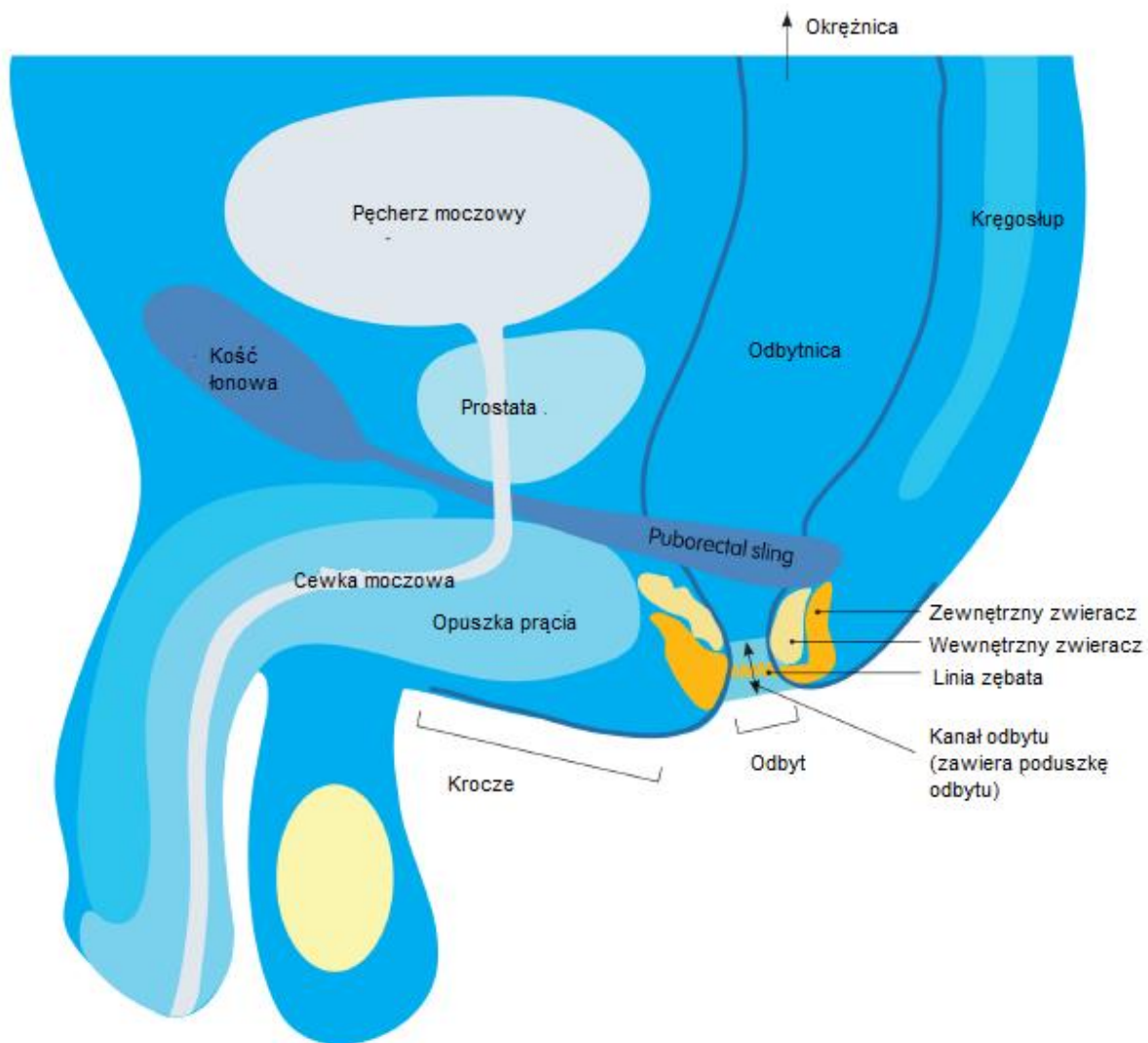
#### **TWOJA ANATOMIA ODBYTU: POZNAJ RYŻĘ RÓWNYCH SZANS**

Chociaż jako ludzie zwykle skupiamy się na różnicach, nasze ciała są do siebie dość podobne. Jasne, możemy mieć różne doświadczenia seksualne w zależności od tego, co znajduje się między naszymi nogami, ale podobnie jak całowanie, seks analny – szczególnie z płytką penetracją – w zasadzie daje każdemu takie samo uczucie. Zależne od płci różnice w anatomii odbytu stają się czynnikiem, gdy dojdiesz do środka dalej niż 2,5 cm, ale sam odbyt jest w rzeczywistości otworem zapewniającym równe szanse: prawie każdy go ma! Aby w pełni cieszyć się przyjemnością analną, warto poznać anatomie tylnych drzwi. Nie ma nic złego w dowiedzeniu się nieco więcej o tym, co jeszcze dzieje się tam. Większość z nas nie lubi rozmawiać o (bardzo potrzebnych!) funkcjach organizmu zachodzących z tyłu autobusu, ale są one częścią życia – a ich zrozumienie może pomóc Ci cieszyć się i trochę zrelaksować w przyjemności analnej więcej. W końcu wiedza to potęga! Przygotuj się więc na przyspieszony kurs anatomii odbytu. W tym rozdziale dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć. Dowiesz się o swoich strefach erogennych i dokładnie to, co dzieje się, gdy zostaniesz podniecony. Dowiesz się, dlaczego wiedza o robieniu kupek jest dobra, i będziesz mógł zacząć delikatnie i uważnie eksplorować okolicę odbytu. Po pierwsze: oto przydatne podsumowanie anatomii odbytu – jak się nazywa, jak wygląda i do czego służy.

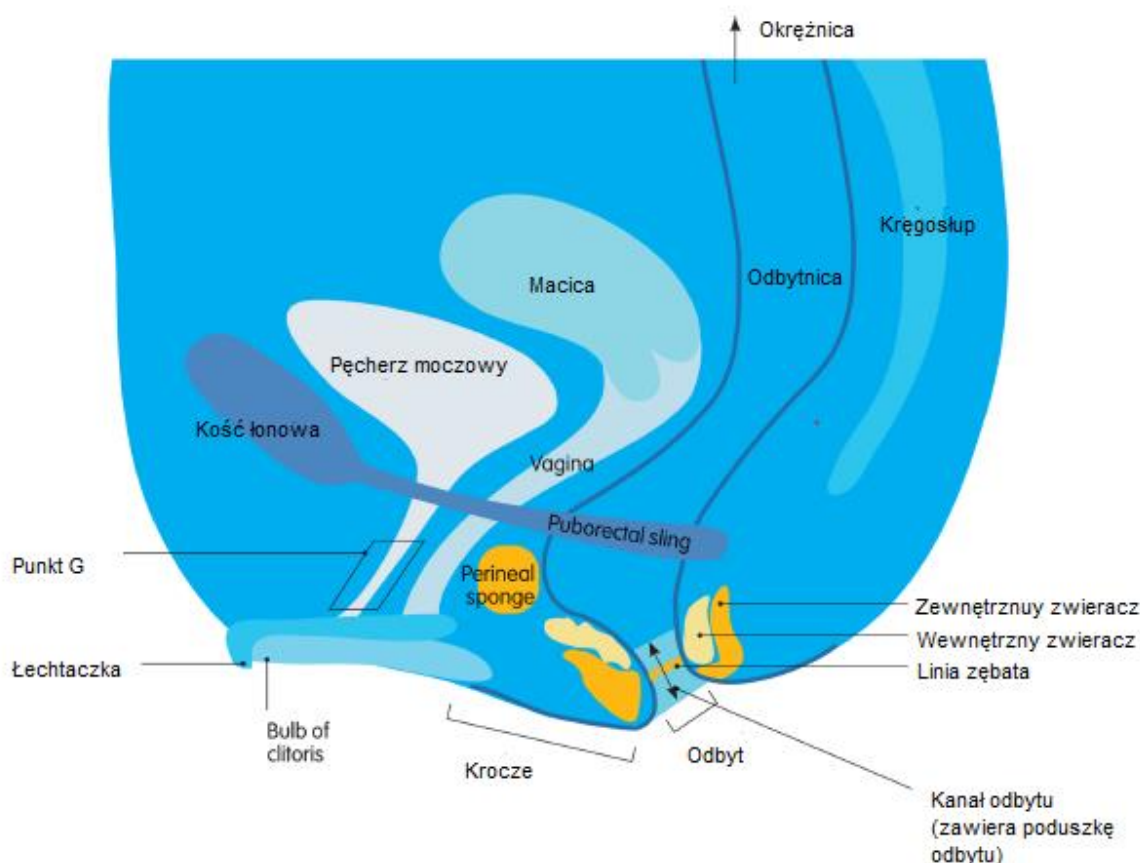
#### **ANATOMIA ANALNA**

##### **Mężczyzna/Outie**





**Kobieta/Innie**



## Odbyt

Odbyt składa się z fałdów tkanki miękkiej, które mogą się rozszerzać, nadając mu pomarszczony wygląd, podobny do pokrytych materiałem opasek do włosów lub gumek, które zwijają się, gdy nie są napięte. Sam odbyt jest wypełniony wieloma naczyniami krwionośnymi i mnóstwem zakończeń nerwowych i często ma inny kolor niż otaczająca go skóra, podobnie jak genitalia. W okolicy odbytu znajdują się mieszki włosowe, chociaż rzeczywiste włosy mogą być widoczne lub nie. Niektórzy ludzie mają włosy przypominające brzoskwinowy puch, który można wyczuć, ale nie widać, podczas gdy inni mają ciemne, gęste włosy, które łatwo zauważyć – a pomiędzy nimi jest niezliczona ilość odmian. Mój pierwszy nauczyciel analny, Chester, nazwał odbyt „pączkiem róży”. Brzmi trochę bardziej przyjaźnie i mniej medycznie.

## Kanału odbytu

Ten otwór, koniec jelita grubego, wypełnia się krwią podczas pobudzenia i rozszerza się, gdy jest zrelaksowany, umożliwiając przepływ treści. Rozciąga się około 1 1/2 cala (3,8 cm) do wewnątrz, ale większość przyjemności, jaką wywołuje, jest odczuwalna w pierwszej jednej trzeciej jej części, poniżej tak zwanej linii zębatej. Poniżej linii zębatej wrażliwość kanału odbytu jest podobna do wrażliwości skóry zewnętrznej i jest on wrażliwy na ból, przyjemność i temperaturę. Powyżej linii zębatej, w wewnętrznych dwóch trzecich kanału, tkanka jest wrażliwa jedynie na wrażenie rozciągania.

## Szanuj swoje zwieracze

Zwieracze odbytu w największym stopniu przyczyniają się do utrzymania wstrzemięźliwości kału. Jeśli zostaną nadmiernie rozciągnięte, przebite lub podarte, ich funkcja może zostać upośledzona, co może

skutkować nietrzymaniem stolca (niemożnością zatrzymania wypróżnień, czyli BM). Nie ma skutecznej naprawy chirurgicznej ani takich uszkodzeń. Podczas zabawy zwracaj uwagę na swoje ciało!

### **Uważaj, co wkładasz!**

Zabawy analne przedmiotem bez rozszerzonej podstawy mogą być niezwykle niebezpieczne. Każdy, kto pracował na oddziale ratunkowym w szpitalu, zna niezliczoną ilość przedmiotów, które utkwily ludziom w tyłkach. Nie zawsze możliwe jest łatwe wydobycie tych obiektów z odbytnicy. W skrajnych przypadkach pacjenci wymagali laparotomii w celu usunięcia takich przedmiotów, co wiązało się z dużym nacięciem przez ścianę brzucha w celu uzyskania dostępu. Po takim zabiegu jelita i przewód pokarmowy rzadko funkcjonują tak samo, czego skutkiem jest często nietrzymanie stolca.

### **Zwieracze odbytu**

Twój kanał odbytu jest wyposażony w dwa mięśnie zwieracza odbytu, przy czym zwieracz zewnętrzny otacza zwieracz wewnętrzny. Wkładając palec, poczujesz zewnętrzne, a następnie wewnętrzne mięśnie zwieracza. Zwieracz zewnętrzny znajduje się pod twoją świadomą kontrolą. Kiedy mocno ściskasz odbyt, aby zatrzymać wypróżnienie (BM), ściskasz zwieracz zewnętrzny. Z drugiej strony ruch zwieracza wewnętrznego jest mimowolny. Twoje ciało kontroluje to w taki sam sposób, w jaki kontroluje tętno i krążenie. Napina się, gdy czujesz strach lub niepokój. Te dwa zwieracze mogą się rozszerzać, gdy są zrelaksowane, dlatego ważne jest, aby pozostać zrelaksowanym za każdym razem, gdy zaangażowany jest odbyt – podczas zabaw analnych lub podczas mijania BM. Twoje zwieracze działają trochę jak sznurek. Przy naprężeniu sznurek ściąga się, a dziurka staje się mniejsza, co utrudnia wygodne przełożenie czegokolwiek przez środek. Ale mogą też znacznie odpocząć. W znieczuleniu mięśnie te mogą się rozluźnić na tyle, aby pomieścić dłoń lekarza – na przykład w niefortunnym przypadku, gdy włożono do pochwy coś nieodpowiedniego do zabaw analnych i nie można go samodzielnie wypchnąć.

### **Co to jest outie?**

Outie to inna nazwa penisa. Srom/pochwę można nazwać innie. Nazywamy nasze części ciała wieloma różnymi nazwami, niektóre z pozytywnymi konotacjami, inne z negatywnymi. Szczególnie osoby transpłciowe, które często mają wrażenie, że urodziły się w niewłaściwym ciele, mogą nie lubić nazywania swoich genitaliów imionami klinicznymi lub standardowymi. Na przykład transpłciowa kobieta może nie lubić nazywania swoich genitaliów penisem ze względu na ich męską konotację. Zamiast tego może nazwać to łechtaczką. Albo może lubić nazwać to dziwakiem, co nie ma innych skojarzeń niż pępek, które są całkiem nieszkodliwe. W tej książce czasami będę używał słów outie lub innie, aby użyć języka włączającego dla tych, którzy nie lubią nazywać swoich części ciała penisami lub sromami/pochwami. Dziękuję młodzieży z Planned Parenthood Toronto, która zaproponowała te terminy podczas warsztatów, które prowadziłem!

### **Odbytnica**

Odbytnica to błona śluzowa, która działa jak kanał rozciągający się na około 5–6 cali (12,7–15,2 cm) poza otwór odbytu i zwykle nie gromadzi kału u osób ze zdrowym wypróżnieniem. Dzieje się tak dlatego, że zdrowe BM – czyli BM typu „Złotowłosa”, które nie są ani za twarde, ani za miękkie – mają tendencję do pozostawiania po sobie prawie niczego po wyjściu. (Po ostatnim BM mogą pozostać ślady kupy, ale poza tym odbytnica nie powinna zawierać żadnych odchodów.) Odbytnica jest wyłożona płynem z odbytu, czyli śluzem, którego zadaniem jest wychwytywanie bakterii i wirusów oraz ochrona odbytnicy. Śluz służy również jako delikatny środek nawilżający, umożliwiający płynne przejście BM. Nerwy odbytnicy są mniej wrażliwe niż nerwy odbytu i kanału odbytu, co oznacza, że łatwiej rejestrują

one nacisk, niż są w stanie rozróżnić poszczególne rodzaje dotyku. Odbytnica jest również znacznie obszerniejsza i może się łatwiej rozszerzać niż odbyt, dlatego palec, penis lub zabawka mogą poruszać się swobodniej, gdy znajdują się w środku na głębokość większą niż 2,5 cm. Ta dodatkowa przestrzeń ma jednak wadę. Gdy włoży się coś bez rozszerzonej podstawy, naprawdę trudno to wyjąć. (Morał z tej historii: nigdy nie wkładaj niczego do odbytu, chyba że ma rozszerzoną podstawę!) Poza tym odbytnica nie jest linią prostą; ma kształt bardziej przypominający literę S, pochyloną do przodu, a następnie do tyłu. Odbytnica wchłania również wodę z BM, co oznacza, że wchłonie również lubrykant lub inne płyny, które do niej wprowadzisz. Zawsze czytaj składniki wymienione na etykiecie lubrykantu!

### **Poduszki analne**

Poduszki analne to trzy wystające pionowe „kolumny”, które znajdują się pod powierzchnią kanału odbytu. Nie różnią się one od penisa w tym sensie, że czasami są wypełnione krwią, a czasami nie. Wypełniają się krwią, aby przez większość czasu odbyt był zamknięty i pomagał w utrzymaniu wstrzemięźliwości (trzymaniu kału). Krew odpływa z nich przed wypróżnieniem lub gdy zwieracze odbytu rozluźniają się podczas zabawy analnej. Mogą ulec przemieszczeniu, gdy będziesz nadwyręzać, aby mieć BM, i są podatne na urazy, a w przypadku uszkodzenia łatwo krwawią. Bądź więc miły dla swoich poduszek analnych!

Ale czytałem o wszelkiego rodzaju rzeczach, które ludzie wkładali, a które nie mają rozszerzonej podstawy...

Jestem pewien, że przeczytałeś w Internecie różne rzeczy, które prawdopodobnie nie są świetnymi pomysłami do naśladowania w prawdziwym życiu. Niektórym osobom mogło się poszczycić ryzykowną zabawką jeden, pięć, a nawet sto razy. Ale w końcu mogą nie mieć tyle szczęścia i trafić na oddział ratunkowy. Nie bez powodu istnieje popularny program telewizyjny o wysłaniu do szpitala po seksie – często coś idzie nie tak, jeśli nie zastosujesz odpowiednich środków ostrożności. Lepiej być bezpiecznym, niż w końcu żałować!

### **Pas tonowo-odbytniczy lub mięsień tonowo-odbytniczy**

Mięsień ten jest pierwszą bramą do kontrolowania lub zatrzymywania BM lub gazu. Dosłownie „zawiesza się” go wokół odbytnicy, jakby był szalikiem lub liną owiniętą wokół talii i mocno przytrzymywaną. Jeśli trzymasz szalik i pociągasz go do siebie, druga osoba musi zgiąć się zgodnie z napięciem. W ten sam sposób im napięty jest mięsień, tym węższy jest kształt odbytnicy. Kiedy mięsień się rozluźnia, odbyt prostuje się, ułatwiając wchodzenie i wychodzenie BM, penisom lub zabawkom. Jeśli jednak nie jesteś zrelaksowany, napięte mięśnie gwałtownie wyginają odbytnicę, przez co przemieszczanie się rzeczy do i z odbytnicy będzie trudniejsze i mniej przyjemne.

### **Okrężnica**

Esicy okrężnica znajduje się tuż za odbytnicą, w drodze w górę jelita grubego. Wewnątrz ma około 17,8 cm (7 cali), więc jeśli nie bawisz się bardzo długim penisem lub zabawką, prawdopodobnie nie dojdiesz tak daleko. I nie jest to całkowicie złe, ponieważ jest to obszar, w którym przechowywane są odchody. Kiedy zgromadzi się wystarczająca ilość odpadów i wzrośnie ciśnienie w okrężnicy, zwieracz jelita grubego ulega rozluźnieniu, a stolec przemieszcza się w dół przez odbytnicę i na zewnątrz odbytu. Uważajcie na tych, którzy lubią głęboką penetrację. Zwieracz jelita grubego może być trudny do ominięcia.

### **Wygodna penetracja**

Przyjmij pozycję embrionalną lub inną, w której nogi są ustawione pod kątem prostym lub bliżej ciała. Takie pozycje prostują odbyt. W ten sposób wszystko, co włożysz do środka, nie będzie musiało podczas swojej podróży pokonywać tych samych ostrych zakrętów, jak gdyby Twoje ciało leżało prosto z zakrzywionym odbytnicą.

### **Co to są hemoroidy?**

Kiedy nie jesteśmy zrelaksowani – czy to w wyniku codziennego stresu, wysiłku związanego z wypróżnieniem, czy napięcia podczas zabawy analnej – krew nie odpływa z poduszek odbytu, co może spowodować ich rozdęcie lub zniekształcenie. Przy częstym rozdęciu poduszka odbytu rozciąga się i tworzy hemoroid. Hemoroidy wewnętrzne występują powyżej linii zębatej. Zwykle nie odczuwają bólu, ponieważ nie mamy w tym obszarze receptorów bólowych, ale mogą pozostawić dowód swojego istnienia w postaci czerwonej krwi na papierze toaletowym, zabawkach lub częściach ciała. Czasami wystają na zewnątrz, co często jest dość bolesne. Hemoroidy zewnętrzne występują poniżej linii zębatej i zwykle są bolesne ze względu na wrażliwe zakończenia nerwowe w tym obszarze.

### **STREFY EROGENNE NIEANALNE**

Oczywiście odbyt nie jest jedynym wrażliwym miejscem w okolicy narządów płciowych. Poeksperymentuj także z tymi gorącymi punktami.

#### **Krocze**

Obszar ten jest również znany jako „skażenie” – na przykład „to nie są jądra, a to też nie jest odbyt. U mężczyzny nazywa się to czasami mostem męskim. Krocze leży pomiędzy odbytem a pochwą lub jądrami, w zależności od posiadanego sprzętu. Stąd można stymulować podstawę penisa lub gąbkę krocza, co dla niektórych osób jest niezwykle podniecające. Chociaż możliwa jest stymulacja prostaty pośrednio z krocza, nie jest to zbyt skuteczny punkt dostępu do prostaty.

#### **Gąbka krocza**

Ten mało znany wypustek tkanki erekcyjnej znajduje się pomiędzy pochwą a odbytem, na głębokości około kciuka (2,5–5 cm). Podczas podniecenia nabrzmiwa krwią i niektórzy ludzie uważają, że stymulowanie go jest cudownie przyjemne. Nie każdy jest fanem, ale warto poeksperymentować, aby sprawdzić, czy działa to na Ciebie i/lub Twojego partnera! Można go stymulować przez tylną lub tylną ścianę pochwy; przednią lub przednią ścianę odbytu; lub w obie strony jednocześnie. Niektórzy ludzie lubią uczucie pojedynczego palca po jednej lub obu stronach gąbki krocza; inni lubią uczucie palca po jednej stronie i penisa lub zabawki po drugiej. Jeszcze inni lubią zabawki i/lub penisy po obu stronach. Kombinacje są nieograniczone!

### **Co to jest tkanka erekcyjna?**

Tkanka erekcyjna to tkanka, która wypełnia się krwią, gdy jesteś podniecony seksualnie. Części ciała, w których występuje tkanka erekcyjna, to strefy erogenne i dotykanie ich zwykle jest przyjemne. Ogólnie rzecz biorąc, im bardziej nabrzmiąły krwią obszar, tym lepiej się czuje, gdy się go dotyka. Tkanek erekcyjną można znaleźć w następujących obszarach:

1. Łechtaczka
2. Opuszki przedsionkowe (znajdujące się pod powierzchnią skóry, tuż pod i na zewnątrz wewnętrznych warg sromowych)
3. Punkt G lub gąbka cewki moczowej, która otacza cewkę moczową i którą można wyczuć na przedniej ścianie pochwy

4. Gąbka krocza, czyli punkt P, który znajduje się na tylnej ścianie pochwy, pomiędzy pochwą a odbytem

5. Penis (i zgadnijcie co: przy wejściu do nosa jest też trochę tkanki erekcyjnej!)

### **Mięśnie dna miednicy**

Te niesławne mięśnie są zwykle omawiane w kontekście rekonwalescencji poporodowej, ale faktem jest, że ludzie każdej płci muszą utrzymywać je w dobrej kondycji, aby utrzymać trzymanie moczu i zdrowie dna miednicy. Stanowią sieć mięśni, która wspiera wszystkie narządy wewnętrzne, dlatego ważne jest, aby były mocne. (Ponadto zdrowe mięśnie pomagają również zachować czujność nerwów. To niezwykle istotne, ponieważ nerwy są odpowiedzialne za dostarczanie impulsów neurologicznych — takich jak przyjemność! — do mózgu.) Mięśnie dna miednicy kurczą się losowo podczas pobudzenia i kurczą się rytmicznie w jednosekundowych odstępach podczas orgazmu. Jeśli nie masz pewności, gdzie znajdują się te mięśnie, spróbuj tego: następnym razem, gdy będziesz sikać, ściśnij mięśnie, których używasz do zatrzymania strumienia moczu. To są mięśnie dna miednicy i musisz je ćwiczyć. Nie zatrzymuj wypływu moczu za każdym razem, gdy korzystasz z łazienki; jest to szkodliwe dla pęcherza. Zamiast tego staraj się wykonywać do dwustu ściśnieć każdego dnia. Ściśnij przez 5 sekund, a następnie rozluźnij przez 5 sekund. Jeśli chcesz, możesz ścisnąć palec, zabawkę lub przedmiot specjalnie przeznaczony do ćwiczeń mięśni dna miednicy, zwanych także mięśniami Kegla. Możesz to zrobić podczas seksu, podczas jazdy, czytania lub zmywania naczyń. Porozmawiaj o wielozadaniowości!

### **Prostata**

Prostata zyskała ostatnio dużo czasu w antenie dzięki powiązaniu z działaniami na rzecz zapobiegania rakowi prostaty i Fundacji Movember. Ale w niektórych kręgach jest równie dobrze znany ze względu na możliwości przyjemności, jakie oferuje. Tak, ludzie z penisami mają więcej do świętowania niż tylko swoje kutasy i jądra. Mają też prostatę, która według niektórych może zapewnić najbardziej intensywną przyjemność ze wszystkich. Ten słynny gruczoł nie znajduje się w odbytnicy, ale można go łatwo wyczuć przez przednią (przednią) ścianę odbytnicy, na głębokość około 5–10 cm. Otacza cewkę moczową niczym pączek, a podczas pobudzenia pęcznieje od płynu, co powoduje wybrzuszenie się w kierunku ściany odbytu. (Płyn wytwarzany przez prostatę stanowi około jednej trzeciej ejakulatu, który miesza się z plemnikami, dzięki czemu mogą one swobodnie przepływać do miejsca przeznaczenia.) Dzięki temu obrzękowi łatwiej i przyjemniej jest czuć się podczas podniecenia, a nawet tuż przed wytryskiem. Ogólnie rzecz biorąc, większość mężczyzn i transpłciowych kobiet natychmiast zauważy swoją prostatę po stymulacji. (Jeśli nie, to prawdopodobnie wtedy, gdy są jeszcze bardziej pobudzeni.) Palec eksploracyjny często wyczuje zagłębienie, a następnie wybrzuszenie wokół prostaty – jak mała wyspa otoczona fosą. W dotyku przypomina 5-centymetrowego pomidora, jest twardy, ale lekko ugina się pod wpływem naciśnięcia.

### **Punkt G**

Tę często nieuchwytną strefę erogenną można wyczuć przez przednią ścianę pochwy, podobnie jak prostatę można wyczuć przez przednią ścianę odbytnicy. Niektóre osoby z wrażliwym punktem G zgłaszają, że mogą wyczuć ten obszar podczas stymulacji odbytu, aż do ściany odbytu i pochwy, podczas gdy inne mają problemy ze zlokalizowaniem go nawet w pochwie. Jeśli należysz do tej drugiej kategorii, łatwiej będzie Ci spróbować stymulować gąbkę krocza podczas zabaw analnych.

### **Opuszka łechtaczki lub penisa**

Podstawa łechtaczki i opuszek przedsionkowych oraz podstawa penisa znajdują się przed (przed) odbytnicą. Kiedy są w pełni pobudzeni, niektórzy ludzie mogą stymulować te obszary poprzez płytką

penetrację odbytu i odbytnicy, kierując się w stronę pępka – ale większość ludzi prawdopodobnie nie uzna tych wrażeń za zbyt intensywne.

### **Wykonuj uciski dna miednicy**

Wiesz, że uciski dna miednicy są ważne dla Twojego zdrowia, ale czy wiesz, że silne mięśnie dna miednicy mogą również intensyfikować przyjemność seksualną i orgazm? Wypróbuj uciski podczas seksu solo lub z partnerem. Poczujesz się fantastycznie, ponieważ tkanki erekcyjne są umieszczone dokładnie pomiędzy tymi mięśniami. To także świetny sposób na pokonanie garbu, gdy jesteś blisko orgazmu; kilka ściśnieć w odpowiednim czasie może popchnąć cię do krawędzi. I oczywiście możesz wykonywać ćwiczenia dna miednicy także wtedy, gdy nie uprawiasz seksu — w każdym razie wzmocnią one Twoje mięśnie, co oznacza, że będziesz mieć lepsze orgazmy i mniej problemów zdrowotnych. Osoby ze słabymi mięśniami dna miednicy często doświadczają nietrzymania moczu lub, w poważniejszych przypadkach, wypadania pęcherza przez ścianę pochwy. Może to być niezwykle bolesne i może nawet wymagać operacji. Więc ściskaj dalej!

### **KRÓTKA DYGRESJA O KUPIE**

Cytując niestawną książkę dla dzieci pod tym samym tytułem: wszyscy robią kupę. Jeśli chcesz cieszyć się przyjemnością analną, musisz się z tym pogodzić. Dlaczego? Ponieważ – oprócz możliwości czerpania przyjemności – po to właśnie jest anatomia odbytu. Oto krótki opis działania procesu robienia kupy. Kiedy jesz, mięśnie przemieszczają materię przez przewód pokarmowy o długości 9 m, korzystając z falistego procesu zwanego perystaltyką (podobnie jak porusza się dżdżownica). Gdy organizm wchłonie składniki odżywcze i dobrodziejstwa z pożywienia, resztki odpadów należy wyeliminować. U większości ludzi od jednego do czterech razy dziennie, często po przebudzeniu lub jedzeniu, odruch żołądkowo-okrężniczy wypycha odpady w kierunku odbytnicy. Kiedy okrężnica jest wypełniona odpadami, te odpady wywierają nacisk na zwieracz jelita grubego, sygnalizując, że wrota muszą się otworzyć, ponieważ BM jest w drodze w dół (a to, co dość przydatne, daje ci czas na znalezienie łazienki). Krew odpływa z poduszek odbytu. Następnie, wraz ze wzrostem ciśnienia w odbytnicy, uruchamia się odruch defekacyjny, zwieracz wewnętrzny i mięsień tonowo-odbytniczy rozluźniają się, a skurcze wypychają kupę na zewnątrz. Niezależnie od tego, czy angażujesz się w zabawę analną, czy nie, najzdrowiej jest pozwolić swojemu BM przejść, gdy tylko poczujesz potrzebę (oczywiście jeśli w pobliżu znajduje się łazienka). Jeśli tego nie zrobisz, odbytnica wchłonie część płynu ze stolca, utrudniając jego oddanie. Im bardziej ignorujesz odruch odbytniczy, tym staje się on leniwszy. Oznacza to, że być może będziesz musiał się wysilić, aby zaliczyć BM, co zwiększa ryzyko rozwoju hemoroidów. Bardziej prawdopodobne jest również, że po BM w odbytnicy pozostaną kawałki odchodów, czego większość ludzi stara się unikać, pragnąc przyjemności analnej. Wreszcie, powtarzające się unieruchomienie BM może skutkować napięciem mięśni miednicy. Napięte mięśnie nie są nigdzie pożądane, ale w obrębie dna miednicy mogą powodować ból i większe obciążenie, aby przejść BM. Co jest normalne, jeśli chodzi o kupę? „Normalne” różni się w zależności od osoby i większość lekarzy zgadza się, że chodzenie od trzech razy dziennie do trzech razy w tygodniu jest całkiem regularne i zdrowe. Oczywiście, jeśli Twoje stolce są zbyt twarde lub zbyt miękkie lub jeśli starasz się przejść BM, prawdopodobnie dobrym pomysłem jest zmiana diety i osobistych nawyków, aby Twoje kupki były zdrowsze. Dużo ćwiczeń, dieta bogata w błonnik, picie dużej ilości płynów niezawierających kofeiny, słuchanie organizmu, gdy mówi Ci, że musisz znaleźć łazienkę, i regularne spożywanie posiłków pomogą w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu. A jeśli chodzi o zabawę analną, ważne jest, aby dostosować się do własnej wersji „normalności”. Niektórzy sugerują skorzystanie z toalety przed zabawą analną, ale większość z nas nie może po prostu mieć BM na żądanie. Dlatego jeśli chcesz pobawić się tyłkiem, warto wyczuć swój indywidualny rytm wewnętrzny. Świadomość, że BM nie jest w najbliższej przyszłości, pomoże Ci się zrelaksować i cieszyć tym

doświadczeniem. Na przykład, jeśli jesteś osobą, która lubi jeden dzień i nie miałeś jeszcze dziennego BM, a zdarza się, że czujesz się rozbity, powiedzmy o 20:00, to być może dzisiejszy dzień nie jest najlepszym dniem na anal. grać. Nie tylko zwiększysz prawdopodobieństwo posiadania BM podczas gry (zwłaszcza jeśli czujesz się zestresowany), ale także skupisz się na tym BM i tym, czy jest w drodze. To nie pomoże ci zrelaksować się w przyjemności. Podobnie, jeśli jesteś osobą, która je tylko raz dziennie, w ciągu dnia miałeś BM i trzymałeś się regularnych zajęć (bez pikantnych potraw i nagłego stresu), prawdopodobnie możesz mieć pewność, że doznania analne, których doświadczasz podczas zabawy analnej, są raczej wynikiem przyjemności niż sygnałem, że BM jest w drodze. Będziesz znacznie bardziej skłonny do relaksu i po prostu cieszenia się wszystkimi informacjami, które zakończenia nerwowe mówią ci o tym, co się w nich dzieje. Jeśli pomysł zabawy tyłkiem sprawia, że czujesz się zestresowany, być może wywołujesz ten sam BM, którego próbujesz uniknąć. Weź więc kilka głębokich oddechów i przypomnij sobie, że nie grozi ci żadne niebezpieczeństwo i że to ty decydujesz, jak daleko – i czy – chcesz iść dalej.

### **Dlaczego czuję, że nadchodzi BM, kiedy jestem zestresowany?**

Krótką odpowiedź brzmi: jest to kolejny wyraz reakcji „walcz lub uciekaj”. Twoje ciało jest zaprogramowane tak, aby reagować w ten sposób, gdy wyczuje niebezpieczeństwo – powiedzmy, jeśli goni cię niedźwiedź. Kiedy czujesz się zestresowany lub niespokojny, twoje ciało przechodzi w tryb walki lub ucieczki. Uwalniają się norepinefryna, adrenalina i kortyzol, a poziom cukru we krwi zalewa organizm, zapewniając dodatkową energię, dzięki której możesz albo mocno walczyć, albo szybko biegać. Krew odpływa z okolic narządów płciowych (to nie jest dobry czas na seks, gdy niedźwiedź siedzi na ogonie), trawienie spowalnia, a jelita są puste, przez co będziesz nosić mniejszą wagę. Nasze ciała myślą o wszystkim, prawda?

### **Wyprostuj odbyt**

Nasze ciała są zaprojektowane do kucania podczas opróżniania jelit. Pozycja kuczna umożliwia wyprostowanie odbytnicy i umożliwia grawitację wspomaganie procesu ewakuacji. Toalety są stosunkowo nowoczesnym wynalazkiem i gdy na nich usiądziesz, odbytnica pozostaje w swoim krewnym kształcie, co sprawia, że BM są nieco trudniejsze do przejścia. Większość z nas ze zdrowymi BM nie zauważa różnicy. Jeśli jednak mijanie BM nie jest dla Ciebie łatwe, spróbuj przyciągnąć kolana do klatki piersiowej, pochylając się do przodu lub siedząc, opierając stopy na czymś prawie tak wysokim jak toaleta, przyciągając nogi do klatki piersiowej i opierając o nią kręgosłup z tyłu toalety, a nawet kucać na toalecie. Wypróbuj którąkolwiek z tych pozycji, upewnij się, że masz coś solidnego, na czym możesz bezpiecznie utrzymać równowagę, aby nie upaść! Ciężar i kąt pozycji wyprostowanej w pozycji kucznej mogą być znacznie zdrowsze, zapewniając bezpieczne i wygodne przejście.

### **MECHANIKA POBUDZENIA**

Zanim zagłęбилиśmy się w przewod pokarmowy, mówiliśmy o podnieceniu. To o wiele bardziej seksowne – więc wróćmy do zabawnych rzeczy! Kiedy jesteś podniecony, krew zalewa okolicę miednicy, wypełniając zarówno tkanki erekcyjne, jak i tkanki odbytu. (Zaciskanie mięśni dna miednicy i zwieracza zewnętrznego może pomóc niektórym osobom poczuć więcej czucia w tych obszarach.) Podczas zabaw analnych penis może stwardnieć, pozostać twardy lub utracić erekcję, dlatego należy pamiętać, że wiotki penis – zwłaszcza podczas zabawy prostatą – niekoniecznie oznacza, że posiadacz penisa nie jest podniecony. Niektórzy ludzie po prostu zauważają, że ich podniecenie skupia się na obszarze odbytu. Płyn wypełnia i powiększa prostatę lub punkt G, przygotowując się do wytrysku. Podczas wytrysku – któremu czasami, choć nie zawsze, towarzyszy orgazm – płyn zostaje wepchnięty do cewki moczowej, a następnie przez nią wydany. Po orgazmie następuje relaksacja, a krew odpływa z tkanek erekcji, czasami powoli, a czasem natychmiast. Obszar odbytu również staje się zrelaksowany po orgazmie, a



niektóre osoby cierpiące na ból w miednicy stwierdzają, że to rozluźnienie łagodzi go i może pomóc im cieszyć się większą przyjemnością po orgazmie. Z tych powodów niektórzy ludzie wolą bawić się tyłkiem po orgazmie, aby byli mniej spięci i mogli całkowicie oddać się przyjemności.

### **ODKRYWANIE ANATOMII ODBYTU: Umów się na randkę ze swoim tyłkiem**

Zaprzyjaźniłeś się już ze swoim tyłkiem? Jeśli nie, czas się przywitać. Nawet jeśli już czerpiesz przyjemność z zabaw analnych, cofnięcie się o krok i ponowne zapoznanie się z podstawami może być zarówno mocne, jak i przyjemne. Możesz odkryć subtelności i strefy erogenne, które przeoczyłeś podczas wcześniejszych spotkań. Podczas eksploracji bądź świadomy swojego oddechu, emocji i myśli, a także pojawiających się doznań fizycznych. Zabawa analna może wywołać wiele emocji – pozytywnych, negatywnych, mieszanych lub ambiwalentnych – dlatego czasami pomocne może być dostrojenie się do komunikatów płynących z ciała i skupienie się na pozytywnych doznaniach. Z drugiej strony czasami lepiej nie rozwodzić się nad nimi, ale po prostu je zauważyć i uważnie kontynuować doświadczenie. Niektórzy ludzie lubią prowadzić notatnik, w którym zapisują swoje emocje, doznania i myśli, szczególnie jeśli chcą je zapamiętać, aby później przetworzyć to doświadczenie z partnerem, terapeutą, trenerem lub pozytywnie nastawionym seksualnie przyjacielem. Nawet jeśli Twój racjonalny umysł podpowiada Ci inaczej, czasami zabawa analna może wywołać uczucie wstydu lub niepokoju. Mogliśmy zinternalizować negatywne przesłania związane z zabawą analną, więc nasze ciała interpretują zabawę analną jako coś złego, brudnego lub wypaczone. Komunikaty te często objawiają się płytkim oddechem i napiętymi mięśniami, dlatego zwracaj uwagę na napięcie w swoim ciele, szczególnie w miednicy. Możesz również poczuć to napięcie w szyi, plecach, klatce piersiowej, a nawet tyłku. Zwróć uwagę na szczękę, ponieważ jeśli odbyt jest napięty, szczeka – przeciwny koniec przewodu pokarmowego – również często będzie napięta. Spróbuj rozluźnić wszystkie mięśnie i oddychaj głęboko, ponieważ szybkie i płytkie oddechy, które mogą towarzyszyć nieprzyjemnym emocjom, w rzeczywistości ograniczają poziom czucia. Krótki, szybki oddech chroni organizm przed przewidywanym lub rzeczywistym bólem, ograniczając to, co odczuwa. To nie jest idealne rozwiązanie w przypadku ćwiczenia opisanego w tej sekcji, ponieważ będziesz chciał robić postępy powoli, bez presji i planu, a Twoim celem jest poczuć jak najwięcej. Głębokie oddechy pomogą zrelaksować Twoje ciało i pozwolą Ci zanurzyć się w przyjemności. Pozwól brzuchowi unieść się w miarę napełniania przepony, a następnie powoli i całkowicie wypuść powietrze. Mantra może być pomocna w odwracaniu negatywnych komunikatów, które zatrzymuje twoje ciało i wysyłaniu pozytywnych myśli do mózgu i ciała. Typowa mantra to często proste słowo lub wyrażenie, takie jak om lub pokój, ale możesz stworzyć takie, które będzie dla Ciebie autentyczne, na przykład „Kocham swój tyłek” lub „Przyjemność to mój wybór”. Kiedy już znajdziesz taki, który wydaje ci się odpowiedni, powtarzaj to zdanie przy każdym wydechu, jak podczas medytacji. Podczas pierwszych kilku doświadczeń z wewnętrzną zabawą analną większość ludzi interpretuje jakiegokolwiek uczucie za tylnymi drzwiami jako BM. Dzieje się tak dlatego, że dopóki nie zaczniesz eksperymentować z zabawą analną, jedyną rzeczą, która dzieje się w okolicy odbytu, jest wydalenie BM – więc, naturalnie, ciało interpretuje wszelkie doznania w tym obszarze jako znajome wydarzenie. I oczywiście to uczucie może spowodować, że napinasz okolicę miednicy ze strachu przed wystąpieniem BM podczas seksu. Dobrym pomysłem jest najpierw samodzielne zbadanie sytuacji; w ten sposób zaznajomisz się z tymi doznaniem, nie martwiąc się, czy Twój partner może być świadkiem BM (zdarzenia mało prawdopodobnego, ale ogólnie niepożądanego). Pozwala także przyzwyczaić się do różnorodności doznań, jakich można doświadczyć w okolicy odbytu. Nauczysz się kojarzyć niektóre z tych uczuć z przyjemnością i odróżniać przyjemne doznania od tych, które sygnalizują defekację. Eksplorację możesz rozpocząć pod prysznicem lub w wannie, co pomoże Ci się zrelaksować i poczuć „czysty” podczas zwiedzania. Zastanów się nad wykonaniem manicure, ponieważ tego typu eksperymenty są na ogół łatwiejsze, bezpieczniejsze i wygodniejsze, gdy masz starannie przycięte paznokcie (szczególnie jeśli chodzi o zabawę wewnętrzną). Zawsze nie spiesz się. Najbardziej

wyrefinowane przyjemności można wywołać najmniejszym ruchem lub znaleźć w najmniej spodziewanym miejscu. Nie musisz też robić wszystkiego na raz. Możesz najpierw wybrać eksplorację zewnętrzną, a następnie poczekać, aż spróbujesz penetracji. Nie ma potrzeby przyspieszania tego procesu, więc jeśli poczujesz ból, przerwij i spróbuj ponownie innego dnia. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, zasięgnij porady lekarza. Czasami jednak możesz zauważyć, że zabawa analna nie jest zła, jest po prostu inna. W ten sam sposób, w jaki twój odbyt napina się, gdy coś do niego wejdzie czujesz się nieswojo, twoje ciało często wysyła sygnały niepokoju, gdy doświadcza nowych wrażeń. Przypomnij sobie pierwszy raz, kiedy dotknąłeś swoich genitaliów lub swój pierwszy orgazm (jeśli możesz!). Możesz też pomyśleć o sytuacji, w której próbowałeś nowej, wymagającej aktywności fizycznej lub nawet nowego jedzenia. Nasze pierwsze reakcje często zawierają dyskomfort, nawet jeśli ten dyskomfort jest zmieszany z przyjemnością lub przytłoczony przez nią. Jeśli będziesz działać zbyt szybko, ten czynnik „niespodzianki” może sprawić, że Twoje ciało uzna nowe doświadczenie za niewygodne. Wykonując powoli i świadomie to ćwiczenie, spróbuj dostrzec różnicę pomiędzy tym, co wydaje się nowe, a tym, co faktycznie wydaje się niewygodne lub bolesne. Oto jak zacząć.

## **8 KROKÓW DO ODKRYCIA ODBYTU**

1. Dotknij krocza, a następnie napnij mięśnie dna miednicy. Sprawdź, czy czujesz, jak różne mięśnie poruszają się, gdy są napinane i rozluźniane pod twoimi palcami. Trzymając palce na kroczu, oddychaj i rozluźnij. Zwróć uwagę, jak reaguje twoje krocze.
2. Stopniowo zbliżaj się palcem do odbytu i zauważaj różnicę w odczuciach w miarę zbliżania się do pączka róży.
3. Delikatnie przesunij palcem po fałdach i okolicy odbytu. Zauważ różnicę w doznaniach i reakcji swojego ciała na nie. Zwróć uwagę na wszelkie wybrzuszenia; zaznajomić się z krajobrazem. Zwróć także uwagę na swoje myśli i emocje.
4. Wstrzymaj oddech, a następnie zrób wydech. Poczuj zmianę poziomu napięcia w swoim ciele. Zwróć uwagę na teksturę każdego obszaru i uczucie, jakie odczuwasz pod palcem podczas eksploracji.
5. Eksperymentuj z różnymi technikami. (W rozdziale 5 znajdziesz mnóstwo pomysłów!) Na przykład rozsuń pośladki. Baw się dzwonkiem do drzwi (tj. naciskaj na odbyt) i wykonuj małe i duże kółka wokół odbytu.
6. Jeśli chcesz zbadać kanał odbytu, nałóż na palec odrobinę lubrykantu. Jeśli nadal bierzesz prysznic lub wannę, lubrykant na bazie oleju lub silikonu pozostanie na Twoim palcu; woda nie zmyje go od razu. Jeśli skończyłeś już z wodą, sprawdzi się również każdy lubrykant na bazie wody. Połóż palec na otworze odbytu, ściśnij zwieracze, a następnie rozluźnij się i pozwól palcowi wsunąć się do środka podczas wydechu. Nie zmuszaj tego; dotarcie do pierwszego kostki może zająć kilka oddechów. Zwróć uwagę na subtelne doznania, które się pojawiają. Twój instynkt może podpowiadać Ci, abyś wsuwał i wysuwał palec, ale tym razem po prostu zostaw palec na miejscu.
7. Poruszaj palcem w różnych kierunkach, jakby odbyt był zegarem i zastanów się, która z dwunastu „godzin” jest dla Ciebie najlepsza. Napnij mięśnie miednicy i zwieracz. Zwróć uwagę na wrażenia, jakie wywołuje ściskanie.
8. Baw się wrażeniami na różnych głębokościach. Podczas eksploracji zwróć uwagę, jak różne ruchy powodują różne odczucia w kanale odbytu, odbytnicy, palcu i każdej innej części ciała, zwłaszcza tam, gdzie w naturalny sposób gromadzisz napięcie. Zwróć uwagę na pojawiające się myśli i emocje. Jeśli uznasz to za pomocne, użyj swojej mantry. Dokonaj świadomego wyboru, czy kontynuować eksplorację, czy przerwać ją i spróbować ponownie innym razem.

Kiedy już będziesz czysty i się osuszysz, przyjrzyj się dobrze swojemu tyłkowi. Przykucnij nad lustrem lub połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i trzymaj lustro powiększające w pobliżu kolan, ustawiając je pod kątem tak, abyś mógł zobaczyć swój piękny pączek róży. Jest to szczególnie ważne, jeśli chcesz cieszyć się eksploracją analną z partnerem, ponieważ łatwiej będzie Ci się zrelaksować i odpuścić, gdy zaznajomisz się z własną anatomią. Trzymając lustro, dotknij się w taki sam sposób, jak podczas kąpieli, abyś mógł zobaczyć i poczuć reakcję swojego ciała. Obserwowanie, jak Twoje ciało reaguje na przyjemność, jest niesamowitym przeżyciem, więc poświęć trochę czasu, aby się nim cieszyć! Po zakończeniu sesji eksploracyjnej pozostań świadomy swojego tyłka przez resztę dnia. Zwróć uwagę, czy jest napięty, czy zrelaksowany. Wykonaj kilka ucisków, aby go obudzić i przywitać się. Zwróć także uwagę na cały obszar miednicy. Zwróć uwagę, czy biodra są zablokowane czy elastyczne, czy dno miednicy jest napięte czy rozluźnione i czy odbyt jest napięty, czy zrelaksowany i otwarty. Uważność i medytacja to potężne narzędzia redukujące stres i mogą pomóc Ci przyjąć solidne podejście do wszystkiego, co robisz – w tym do przyjemności analnej. Skoncentruj się na oddychaniu i skanuj całe ciało, łącznie z pośladkami, kilka razy dziennie. Takie postępowanie zachęci Cię do zachowania spokoju, świadomości i świadomości. Jest to świetne rozwiązanie zarówno dla Twojego życia seksualnego, jak i codziennego życia!

### **PRZYGOTOWANIE DO GRY ANALNEJ: PRZYGOTOWANIE, CZYSZCZENIE I BEZPIECZEŃSTWO**

Zdecydowałeś się przeżyć przygodę i poeksperymentować z zabawą analną po raz pierwszy — lub po raz milionowy. Co musisz zrobić, aby się przygotować? Krótka odpowiedź to nic. Przed rozpoczęciem gry nie musisz robić nic specjalnego. Dobrze jest być spontanicznym. Niemniej jednak wielu entuzjastów seksu analnego lubi robić pewne rzeczy, aby się przygotować, a każdy ma indywidualne preferencje i procedury. Na przykład niektórzy ludzie lubią się kąpać, brać prysznic lub czyścić w inny sposób przed uprawianiem seksu, niezależnie od tego, czy w grę wchodzi zabawa analna, czy nie. Inni mogą pomyśleć o tym, co ostatnio jedli – a także o rytmie BM – zanim zdecydują, czy teraz jest dobry czas na przyjemność analną. Jeszcze inni lubią myć się wewnątrz lub golić – chociaż jest to wyłącznie kwestia preferencji i jest to całkowicie opcjonalne. Jednak jeśli chodzi o przygotowanie do seksu analnego, jest kilka niezbędnych rzeczy. Ważne jest, aby przed rozpoczęciem zabawy analnej zdobyć wiedzę na temat infekcji przenoszonych drogą płciową i mieć pod ręką bezpieczniejsze środki seksualne – nawet jeśli jesteś w związku monogamicznym. Zanim zaczniesz, będziesz chciał mieć w pobliżu trochę lubrykantu. W przypadku niektórych osób nie wystarczy każdy lubrykant, więc upewnij się, że masz pod ręką zapas swojego ulubionego rodzaju. I oczywiście będziesz musiał później trochę posprzątać, więc dobrze jest zaplanować z wyprzedzeniem, czego będziesz potrzebować. Ponownie, żadna z tych rzeczy nie jest konieczna, ale większość miłośników zabaw analnych rozważa przynajmniej niektóre z tych kwestii (i omawia je z partnerem, jeśli sprawia im przyjemność seks analny z kimś innym) przed seksem. Możesz wcześniej pomyśleć o unikaniu niektórych pokarmów lub możesz zainteresować się lewatywami przedseksualnymi. A co z goleniem i depilacją lub jak sprawić, by porządki po seksie były tak szybkie i łatwe, jak to tylko możliwe? Jeśli to wszystko brzmi nieco przytłaczająco, nie obawiaj się. W tym rozdziale dowiesz się, jak przygotować się do zabawy analnej w sposób, który jest dla Ciebie odpowiedni.

### **ZDROWA DIETA OZNACZA LEPSZY SEKS ANALNY**

Ogólnie rzecz biorąc, szczęśliwe wypróżnienia zapewniają szczęśliwsze doświadczenia seksu analnego. A szczęśliwsze wypróżnienia mają miejsce, gdy dieta jest bogata w błonnik, który pomaga w przemieszczaniu się odpadów przez przewód pokarmowy, pozostawiając jedynie minimalne ślady ich obecności. Owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, orzechy i rośliny strączkowe są doskonałymi źródłami błonnika. (Oczywiście, jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego [IBS], biegunkę lub inne schorzenia, a Twój lekarz zalecił Ci unikanie pokarmów bogatych w błonnik, posłuchaj jej lub jego rad.)

Nasiona takie jak sezam, Chia i len są również dobrymi źródłami błonnika, ale istnieje większe prawdopodobieństwo, że zostaną pozostawione na zewnątrz i mogą podrażniać wyściółkę odbytu w wyniku tarcia, więc pomyśl o pominięciu ich, jeśli planujesz randkę z zabawą analną. To samo dotyczy truskawek, malin i dżemów jagodowych. Ostre potrawy mogą powodować szybsze ruchy ciała i podrażniać wrażliwe tkanki, takie jak główka penisa penetratora lub odbył penetratora. W zależności od tego, jak dobrze twoje ciało jest do nich przyzwyczajone, możesz to zrobić jeśli chcesz pominąć jalapeno, jeśli czujesz się rozbrykany. Ale jak długo powinieneś powstrzymać się od takich pokarmów przed seksem analnym? Pomyśl o tym w ten sposób: przejście posiłku przez przewód pokarmowy zajmuje od 16 do 30 godzin, w zależności od rodzaju spożytego pokarmu (np. owoce poruszają się szybko, tłuszcz i mięso zajmują więcej czasu); ile wody wypijeś (utrzymywanie nawodnienia sprzyja dobremu trawieniu); czy regularnie ćwiczysz (ćwiczenie przyspiesza ten proces); i Twój wiek oraz to, czy bierzesz określone leki na receptę (oba mogą spowolnić tę chorobę). A skoro mowa o lekach, niektóre środki dostępne bez recepty mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowego trawienia. Metamucil dodaje dodatkowego błonnika, przyspiesza trawienie i rozluźnia stolce, podczas gdy lmodium spowalnia proces i ujędrnia luźne stolce. Obydwa są łatwe w przyjmowaniu – oczywiście zgodnie z radą lekarza – i mogą pomóc w regulowaniu BM. Ale leki na receptę to inna historia; niektóre mogą wpływać na regularność i konsystencję Twoich BM oraz mogą wpływać na poziom bólu, libido i reakcje seksualne. Dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na indywidualną reakcję na leki i czas ich działania. W ten sposób możesz zaplanować wokół nich i upewnić się, że w jak najmniejszym stopniu zakłócają Twoje przygody seksualne.

### **Kilka przemyśleń na temat zabaw analnych i IBS**

Osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego (IBS) są przyzwyczajone do myślenia o każdym kawałku jedzenia, które jedzą, ale w przypadku zabaw analnych nie tylko jedzenie się liczy. Muszę przemyśleć harmonogram mojego ciała – jak się czuje rano i wieczorem – i rozważyć wszelkie zmiany, które mogę wprowadzić, aby zabawa była przyjemniejsza. Zwykle trzymam się z wyprzedzeniem łatwostrawnych potraw, jeśli istnieje ryzyko, że może dojść do zabawy analnej, i zawsze sobie wybaczam, jeśli jest mały bałagan. Każdy kiedyś zrobi bałagan! Jednak IBS nie musi oznaczać braku czasu na zabawę. Kiedy odkryjesz specyficzny rytm swojego ciała, włączenie zabaw analnych do swojego życia seksualnego jest całkiem łatwe (może tym razem trochę więcej, innym razem może trochę mniej). Wcześniej nauczyłem się, żeby się nie forsować. Jeśli coś sprawi, że poczuję się niekomfortowo w trakcie lub po, trzymam się od tego z daleka; ta wiedza pochodzi jednak z eksperymentów. Miło jest odzyskać tyłek. . . dobra zabawa!

— Od Samantha Fraser, organizatorki konferencji Playground

### **UTRZYMAJ JĄ W CZYSTOŚCI**

#### **Zewnętrznie**

Nie martw się! Dobra higiena odbytu jest łatwa i w zasadzie sprowadza się do zdrowego rozsądku. Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, mówiono ci, żebyś nie dotykał kupy i mył ręce po skorzystaniu z łazienki? Te same zasady dotyczą seksu analnego. Odchody mogą przenosić pasożyty (choć nie są one tak powszechne jak większość chorób przenoszonych drogą płciową, ale nadal jest to możliwe), zapalenie wątroby i E. coli, albo poprzez bezpośredni kontakt ustny, albo pośrednio przez ręce lub innych pośredników. Dlatego dobrym pomysłem jest mycie okolicy odbytu zwykłym mydłem. Nie ma potrzeby używania mocnego mydła przemysłowego. W rzeczywistości ostre mydła mogą faktycznie podrażniać odbył, szczególnie jeśli włożysz namydłony palec, aby wyplukać wrażliwy kanał odbytu. Każde naturalne mydło glicerynowe (ograniczone składniki, bez perfum) załatwi sprawę. Jeśli angażujesz się wyłącznie w zabawę zewnętrzną, nie będziesz musiał robić nic więcej. Nie musisz nawet

brać pełnego prysznica. Jeśli możesz sobie z tym poradzić bezpiecznie, po prostu zawieś tyłek nad krawędzią wanny i umyj tylko ten obszar (lub, jeśli chcesz, także genitalia), aby szybko i niezbyt brudno wyczyścić tylne drzwi. Alternatywnie, jeśli wolisz zamoczyć tylko dolną połowę ciała, użyj odłączanej głowicy prysznicowej, aby czyszczenie było mniej czasochłonne niż pełny prysznic. Jeśli woda jest niedostępna lub niewygodna, wypróbuj chusteczki bezalkoholowe, które świetnie sprawdzą się jako zamiennik. Nie zapewnią Ci takiej czystości jak woda, ale są dobre w mgnieniu oka i są znacznie skuteczniejsze niż papier toaletowy, który zwija się i pozostawia kawałki brudnych włókien.

### **Wewnątrz**

Niektórzy poszukiwacze przygód analnych też lubią oczyścić swoje wnętrza – a to nie jest tak trudne (ani niewygodne), jak mogłoby się wydawać. Zwykła lewatywa może pomóc w oczyszczeniu odbytnicy, co oznacza, że wszystko, co zostanie wprowadzone do odbytnicy o długości do 17,7 cm, nie powinno być wolne od śladów kału. Czyszczenie wewnętrzne najlepiej wykonywać rano lub na czczo i, jeśli to możliwe, po BM. Dzięki temu jest to znacznie wygodniejszy proces. Do tej procedury będziesz potrzebować strzykawki doodbytniczej/opuszki do regularnego podmywania lub lewatywy do jednorazowego użycia. Obydwa są dostępne w drogeriach. Strzykawka ma tendencję do przechowywania większej ilości wody, co oznacza, że jest bardziej oszczędna czasowo, ponieważ wymaga mniejszej liczby napełnień. Jeśli używasz zwykłej lewatywy, wiedz, że butelki z lewatywą są wstępnie napełnione i zawierają składniki przeczyszczające zaprojektowane w celu stymulacji BM. Jeśli nie jest to Twoim zamiarem, opróżnij zawartość do zlewu i wypłucz butelkę przed rozpoczęciem. Napełnij strzykawkę lub butelkę ciepłą wodą. Niektórzy wolą słoną wodę, ponieważ bardziej przypomina ona skład naszego ciała, a zwykła woda może pobierać elektrolity z organizmu. Aby przygotować roztwór soli, wymieszaj 1 łyżeczkę czystej soli morskiej i 1 litr wody. Odpuszczaj wodę, aż osiągnie komfortową temperaturę – nie za gorącą i nie za zimną. Sprawdź temperaturę wody na wewnętrznej stronie ramienia, tak jak sprawdzasz mleko przed podaniem go dziecku. W razie wątpliwości wybierz opcję chłodną, a nie gorącą. Nie chcesz spalić sobie wnętrza! (W każdym razie, o ile woda nie jest naprawdę zimna, nie powinno to powodować dużego dyskomfortu.) Napełnij strzykawkę lub butelkę z lewatywą wodą i nałóż odrobinę lubrykantu na końcówkę, aby ułatwić jej wślizgnięcie się do środka. Usiądź na toalecie, przykucnij lub pochyl się; włóż końcówkę; a następnie wyciśnij wodę. Jeśli używasz strzykawki doodbytniczej wielokrotnego użytku, uważaj, aby nie zassać brudnej wody z powrotem do pustej strzykawki po jej wypuszczeniu. Trzymaj mocno strzykawkę podczas jej wyjmowania. Kiedy skończysz, pamiętaj o dokładnym umyciu wnętrza. Zaletą lewatywy Fleet jest to, że jest ona jednorazowa; dzięki temu nie ma najmniejszych obaw o czystość. Możesz albo natychmiast wypuścić wodę z tyłka, albo przytrzymać ją podczas napełniania butelki, a następnie jeszcze kilka razy z tyłka, aby całkowicie wypełnić odbyt. Gdy poczujesz się już wystarczająco pełny, usiądź na toalecie i pozwól wodzie wypłynąć. Po kilku płukaniach będziesz wiedział, że to koniec, gdy wypłynie tylko czysta woda. Proces ten może zająć zaledwie 5 minut i może być skutecznym sposobem przygotowania na wewnętrzną przyjemność analną.

### **Z kranu czy w butelce, proszę pana?**

Ponieważ odbytnica jest tak chłonna, niektórzy regularnie stosujący lewatywy wolą używać czystej wody destylowanej i/lub wody słonej, podobnie jak można pić wyłącznie wodę oczyszczoną, ponieważ większość wody z kranu jest uzdatniana substancjami chemicznymi, takimi jak chlor i fluor. . A ponieważ to, co wchłonie odbyt podczas lewatywy, nie jest filtrowane przez przewód pokarmowy, niektórzy uważają, że chemikalia są spożywane w ten sposób bardziej szkodliwe. W celu głębszej penetracji lub rozluźnienia stolca gromadzącego się w głębi jelita grubego, niektórzy ludzie używają worka do lewatywy. Jeśli nigdy wcześniej go nie widziałeś, wygląda jak termofor z dołączoną długą rurką. Oto jak z niego korzystać: Weź torebkę z lewatywą, lubrykant i dowolny rodzaj wody, której

planujesz użyć, i udaj się do prywatnej łazienki. Zdecyduj się na wygodną dla siebie pozycję, niezależnie od tego, czy leżysz w wannie na plecach, na boku, czy też pochylasz się. (Właściwie warto zaznaczyć, że łatwiej jest utrzymać wodę, jeśli ciało jest w pozycji poziomej. Kiedy stoisz, grawitacja wywiera większy nacisk na zwieracze, które utrzymują zawartość). Następnie znajdź haczyk, na którym można powiesić worek na lewatywę. Worek na lewatywę powinien znajdować się około 0,5 lub 1 m nad tyłkiem, więc jeśli planujesz położyć się na ziemi, powieś ją na klamce może to być wygodne. Następnie wykonaj następujące kroki:

1. Napełnij worek wodą (około 1 litra) i załóż rurkę.
2. Zawieś torebkę na haczyku (lub klamce) i pozwól wodzie powoli wypłynąć, aby wyeliminować pęcherzyki powietrza z rurki. Gdy woda zacznie wypływać stałym, powolnym strumieniem, zaciśnij rurkę blisko worka, aby zatrzymać wypływ.
3. Przyjmij odpowiednią pozycję, nasmaruj odbyt i czubek lewatywy i, jeśli to możliwe, wsuń końcówkę na głębokość około 5 cm.
4. Zwolnij powoli zacisk, aby stopniowo wypełnić okrężnicę. Jeśli napełnisz go zbyt szybko, może to spowodować dyskomfort i wywołać odruch defekacji. Jeśli poczujesz skurcze, zatrzymaj przepływ wody i oddychaj głęboko. Powoli wypuść powietrze, aż dyskomfort ustąpi. Masowanie brzucha może również pomóc złagodzić dyskomfort.
5. Wypełnij okrężnicę, aż poczujesz się pełna, ale komfortowo, i przytrzymaj ją przez kilka minut. Niektórzy ludzie mogą wypić dwie kwarty wody, ale nigdy nie zmuszaj się do wypicia więcej, niż jest to dla Ciebie odpowiednie.
6. Poruszaj się. Wstań, jeśli możesz i/lub masuj jelita. Masuj przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, podczas gdy woda wypełnia okrężnicę. Masuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara po wyjściu. Pomaga to zmniejszyć skurcze i rozluźnić wszystko, co jest stałe, tak aby mogło wypłynąć wraz z wodą po puszczeniu.
7. Usiądź na toalecie, puść i pozwól jej płynąć!

Proces ten jest dłuższy niż standardowa lewatywa i należy go zakończyć na długo przed zabawą seksualną. Chociaż większość płynu zostanie natychmiast usunięta, pełne przepłukanie może zająć nawet godzinę. I nie chcesz być w środku seksu, kiedy nastąpi ostateczny pośpiech! Trzymaj się blisko łazienki, dopóki wszystko nie wyjdzie. Podczas oczekiwania umyj torebkę i dyszę do lewatywy, a następnie powieś je do wyschnięcia, aby w środku nie utworzyła się pleśń. Nigdy nie udostępniaj swojego sprzętu nikomu innemu; nie chcesz zamieniać swoich indywidualnych bakterii jelitowych na bakterie swojego partnera.

### **Toksyczne dupki**

Ten znajduje się dość wysoko na liście najgorszych pomysłów wszechczasów: nie wkładaj sobie alkoholu ani kofeiny do tyłka. Zostanie szybko wchłonięty do krwioobiegu, ale bez filtrowania przez układ trawienny – a to oznacza, że może być niebezpieczny, a nawet trujący. Jeśli chodzi o napoje zawierające kofeinę lub alkohol, pamiętaj, aby trzymać się drugiego końca (to znaczy ust!), aby Twoje kubki smakowe również mogły cieszyć się tym procesem.

Twój przewód jelitowy ma własną równowagę śluzówkową i bakteryjną, co oznacza, że regularne stosowanie lewatywy może zakłócić naturalną ekologię odbytnicy i zmyć część ochronnej błony śluzowej. Jeśli wkrótce po czyszczeniu nastąpi energiczna zabawa analna, istnieje większe prawdopodobieństwo dyskomfortu, rozdarcia i przeniesienia infekcji, ponieważ naturalna wyściółka

ochronna odbytnicy nie jest już obecna. Dlatego dobrze jest odczekać kilka godzin po wykonaniu lewatywy przed stosunkiem, aby organizm miał szansę odbudować część błony śluzowej. Niektórzy ludzie jedzą także jogurt z żywymi kwasami po oczyszczeniu, aby zastąpić wypłukiwane zdrowe bakterie. Lepiej nie stosować lewatyw zbyt często. Chociaż nie ma oficjalnych wytycznych, dla większości ludzi kąpiel raz lub dwa razy w miesiącu powinna być bezpieczna.

### **Moc prysznic**

Jeśli jesteś zaawansowaną amatorką seksu analnego, możesz także użyć nasadki odwracającej, aby skierować wodę z prysznic do odbytnicy. Ale to nie jest takie proste; istnieje niebezpieczeństwo, że siła i prędkość wody są znacznie wyższe, a Ty nie wiesz dokładnie, ile płynu zużywasz. Poczekać, aż będziesz mieć duże doświadczenie z workami do lewatywy, aby dowiedzieć się, jak czuje się Twój brzuch, gdy jest pełen wody, zanim rozpoczniesz tę przygodę z wewnętrznym oczyszczaniem. I przeprowadź wiele badań, zanim spróbujesz; nie rób tego, dopóki nie będziesz pewien, że możesz spróbować bezpiecznie. Nieważne, jak wspaniały jest seks analny, ryzykowanie zdrowia dla nieskazitelnie czystych tylnych drzwi po prostu nie jest tego warte!

### **GOLIĆ CZY NIE GOLIĆ?**

Oto jest pytanie – przynajmniej dla niektórych miłośników seksu analnego. Niektórzy ludzie lubią usuwać włosy z twarzy, pach, nóg, genitali lub pośladków. Twoje preferencje są twoje, ale każdy z nich ma zalety i wady. Pamiętaj jednak, że włosy na tyłku pojawiają się nie bez powodu. Zapobiega przedostawaniu się ciał obcych do organizmu (podobnie jak włosy w nosie); zmniejsza tarcie i otarcia; i utrzymuje obszar suchy i dobrze wentylowany. Słyszałam wiele anegdot od osób, które były niemile zaskoczone dyskomfortem po goleniu. Golenie może powodować nieprzyjemne gromadzenie się potu między pośladkami, co z kolei może prowadzić do silniejszego zapachu pośladków, głośniejszych pierdnięć i czerwonych śladów po otarciach. Może to być dość niepokojące, zwłaszcza jeśli zdecydowałaś się golić, aby było czyściej i wygodniej! Ponadto w miarę odrastania włosów mogą pojawić się czerwone guzki i wrastające włoski. Użyj luffy lub ściereczki złuszczonej, aby zminimalizować wrastanie włosków i sięgnij po skrobię kukurydzianą lub talk, aby zmniejszyć wilgoć między ogolonymi policzkami. Czy w takim razie warto się golić? Dlaczego ktoś miałby w ogóle chcieć usuwać owłosienie z tyłka? Istnieją trzy główne powody: wygląd, wrażliwość i czystość. Niektórzy ludzie lubią prezentować swoim partnerom bezwłosy tyłek, ponieważ podoba im się jego wygląd. Ponadto włosy zmniejszają poziom czucia, więc gdy nie przeszkadzają, masz łatwy, bezpośredni dostęp do skóry odbytu. To nie znaczy, że owłosione tyłki nic nie czują – na pewno tak! Tyle, że włosy tworzą dodatkową warstwę pomiędzy odbytem a palcem lub językiem, który je pieści. Wreszcie bezwłosy tyłek jest zwykle czystszy tyłkiem. Papier toaletowy doskonale nadaje się do sprzątnięcia po BM, ale czasami pozostawia kawałki kupy lub dingleberry, które przyczepiają się do włosów odbytu. Bez włosów nie ma suszonych jagód. Ale z drugiej strony prysznic preseksualne również mogą je wyeliminować, więc z pewnością nie są przeszkodą nie do pokonania. A bezwłose tyłki mają swoje wady – och, ostatecznie będziesz musiał wymyślić własną odpowiedź na pytanie „Golić się czy nie golić?” pytanie. Zamiast całkowitego golenia, możesz także rozważyć przycięcie włosów na odbycie; może zmaksymalizować korzyści, minimalizując jednocześnie wady obu skrajności. Użyj trymera do brody lub golarki do ciała, co pozwoli Ci wybrać stopień przycięcia, jaki chcesz.

### **Jak ogolić tyłek w dziewięciu prostych krokach**

1. Jeśli Twoje włosy są grube i/lub długie, rozważ najpierw użycie trymera do brody lub golarki do ciała, aby pozbyć się większej ilości włosów. W przeciwnym razie zatkasz brzytwę i spędzisz dużo czasu na płukaniu i powtarzaniu.

2. Weź gorący prysznic lub kąpiel z mydłem, aby zmiękczyć włosy.
3. Połóż się na plecach z lustrem między nogami lub przykucnij nad lustrem. Ponieważ nie można podejść zbyt blisko obszaru, aby dobrze mu się przyjrzeć, bardzo pomocne jest lustro powiększające. Po kilkukrotnym ogoleniu tyłka być może uda Ci się po prostu obmacać i bezpiecznie ogolić bez lusterka. Ale używaj jednego, dopóki nie zrozumiesz. (Lub poproś partnera, aby zrobił to za Ciebie!)
4. Spieniaj wybranym żelem lub kremem do golenia.
5. Podczas golenia odciągaj pojedynczo każdy policzek na bok.
6. Jeśli masz wrażliwą skórę, gol się w tym samym kierunku, w którym rosną włosy. Golenie pod włos zapewnia dokładniejsze golenie.
7. Podczas pracy często usuwaj włosy z maszynki do golenia.
8. Oplucz całą powierzchnię i osusz. Niektórzy ludzie stosują aloes lub środki antyseptyczne po goleniu, aby ukoić skórę i zmniejszyć podrażnienia. Środek antyseptyczny zamyka również pory i zabija bakterie.
9. Używaj luffy pod prysznicem przez kilka dni, aby zapobiec wrastaniu włosków. Regularne golenie zapobiegnie również otarciom pośladków krótkimi, kłującymi włoskami.

Możesz ogolić cały tyłek lub tylko obszar odbytu. Wiele różnych narzędzi może załatwić sprawę, więc być może będziesz musiał poeksperymentować, aby zobaczyć, co będzie dla Ciebie najlepsze, w zależności od ilości włosów i ich szorstkości oraz wrażliwości Twojej skóry. Wiele osób jest zwolennikami elektrycznych maszynek do golenia, które minimalizują guzki i swędzenie. Jeśli chodzi o golenie na mokro, ludzie mają różne preferencje. Niektórzy używają żelu do golenia, nawilżającego kremu do golenia lub balsamu z masłem kakaowym. Niektórzy zalecają używanie za każdym razem świeżej żyletki, inni natomiast zalecają pozostanie przy takiej, która została użyta raz lub dwa razy. (Ale cokolwiek zrobisz, nie naciskaj brzytwy podczas golenia, bo w przeciwnym razie zetniesz górną warstwę skóry.) Regularnie płucz skórę i nie dotykaj tego samego miejsca zbyt wiele razy. Rozważ poproszenie partnera, aby Cię ogolił; może to być zarówno erotyczne, jak i praktyczne, ponieważ Twój partner może zobaczyć, co robi, znacznie łatwiej niż Ty! Jeśli uprawiasz seks z osobą, która może być zakażona chorobą przenoszoną drogą płciową (STI), możesz odczekać dzień lub dwa przed przystąpieniem do zabaw analnych, aby dać czas na zagojenie się skaleczeń lub zadrapań, ponieważ tego typu skaleczenia są łatwym sposobem do transmisji STI. Chcesz mieć gładką, pozbawioną włosków skórę bez konieczności golenia? Oto kilka innych sposobów usuwania włosów z tyłka.

### **Woskowanie**

Trudno to zrobić samemu. Możesz poprosić przyjaciela lub partnera o pomoc, jeśli zdobędziesz odpowiedni sprzęt, ale wielu fanów woskowania uważa, że lepiej udać się do profesjonalisty – będzie on miał duże doświadczenie (nie wspominając o lepszym sprzęcie). Depilatorzy wosku uwielbiają również fakt, że ich włosy zwykle odrastają wolniej niż po goleniu – a nowe włosy zwykle są też bardziej miękkie. Wadą jest oczywiście to, że jest bardziej bolesna i droższa. Podobnie jak w przypadku golenia, najlepiej depilować woskiem 24–48 godzin przed stosunkiem, aby umożliwić zagojenie się drobnych guzków i ran.

### **Elektroliza**

Elektroliza, rzekomo trwalsza niż golenie czy woskowanie, jest również dość bolesna i kosztowna i może być wykonywana wyłącznie przez przeszkolonego profesjonalistę. Zaletą jest jednak to, że proces



ten zabija mieszki włosowe, co oznacza, że za każdym razem odrasta mniej włosów – dzięki temu każda kolejna wizyta jest tańsza i nie trzeba chodzić tak często, jak już zrobisz to kilka razy.

### **Laserowe usuwanie włosów**

Jest to również trwalsza opcja niż golenie czy woskowanie, ale depilacja laserowa jest najdroższym wyborem, jeśli chodzi o usuwanie futra. Podobnie jak elektroliza, musi być wykonana przez profesjonalistę i jest bolesna, ale jest to proces znacznie szybszy, ponieważ włosy traktuje się zbiorowo, a nie indywidualnie. Wypróbuj inną opcję przynajmniej raz, zanim zdecydujesz się na depilację laserową, ponieważ jest to dość trwały wybór. Włosy później nie odrastają.

### **Trzymaj się z daleka od depilatorów**

Nigdy nie używaj chemicznych depilatorów w pobliżu odbytu. Depilatory są wygodne, łatwe i czasochłonne, ale ich składniki mogą uszkodzić wrażliwą tkankę odbytu. Poza tym nie są zbyt skuteczne w usuwaniu grubszych i grubszych włosów.

### **OBAWY O WYBIELANIE**

Waham się, czy pisać o procesie wybielania skóry odbytu, na wypadek gdyby wyglądało na to, że popieram tę praktykę. Moją filozofią jest to, że najlepiej jest celebrować i cieszyć się naszymi ciałami takimi, jakie są, bez modyfikowania ich w celu dostosowania ich do jakiejś nierealistycznej, jednolitej wersji „piękna”. Ale rzeczywistość jest taka, że niektórzy ludzie wybielają skórę odbytu (a także skórę na innych częściach ciała). Skutki są jednak mieszane i mogą być niebezpieczne. Jeśli zastanawiasz się nad wybielaniem jakiegokolwiek części ciała, najpierw przeprowadź wiele badań, aby móc dokonać w pełni świadomego wyboru. Ważne jest również, aby zrozumieć, że skóra na genitaliach i pośladkach może mieć inny kolor niż na innych częściach ciała i jest to całkowicie normalne. Te naturalne różnice w kolorze skóry czynią nas pięknymi i wyjątkowymi. I chociaż rozsądne może być, gdy partner prosi o czystość i higienę przed przystąpieniem do zabaw analnych, proszenie kogoś innego o wykonanie trwałych – i potencjalnie niebezpiecznych – modyfikacji ciała, takich jak wybielanie, jest nieczne, niesprawiedliwe i nieuzasadnione.

### **Podziwiaj siebie z lustrem**

Dlaczego nie dowiedzieć się, jak wyglądasz „tam na dole”? Przykucnij nad lustrem lub połóż się na plecach z lustrem między nogami i rozkoszuj się pięknem swojego pączka róży. Poruszaj się także, patrząc w lustro, aby obserwować reakcje swojego ciała na dotyk. Dobre wyczucie tego, jak wygląda twój tyłek, może pomóc ci poczuć się mniej bezbronnym, gdy pokazujesz go partnerowi. Łatwiej będzie Ci oddać się przyjemności, gdy będziesz mieć pewność, że wszystko jest czyste i gotowe do pracy.

### **ZAKAŻENIA PRZENOSZONE PŁCIOWO (STIS) I BEZPIECZNY SEKS**

Nawet jeśli jesteś w związku monogamicznym, musisz pamiętać o infekcjach, które mogą zostać przeniesione podczas zabaw analnych, i o tym, jak uprawiać bezpieczniejszy seks. Pamiętaj, że jeśli masz już jedną chorobę przenoszoną drogą płciową, powstałe rany zwiększają prawdopodobieństwo zarażenia się inną. Dlatego zawsze graj bezpiecznie! Dobrą zasadą jest używanie prezerwatyw lub rękawiczek na wszystko, co dostanie się do tyłka (dotyczy to penisów/outies, zabawek, palców i dłoni). Jeśli masz skaleczenie, odczekaj do 2 dni, aż się zagoi, zanim wystawisz ją na zabawę analną; zapobiegnie to przedostawaniu się infekcji do krwioobiegu. Jeśli nie masz pewności, czy rana na dłoni, pośladku lub genitaliach została zagojona, wyciśnij na nią odrobinę soku z cytryny lub alkoholu, aby natychmiast odczytać. Nawet niewielkie uządlenie mówi ci, że twoja rana jest nadal otwarta. Podczas przyjemności oralno-analnej używaj koferdamów do zakrycia zewnętrznej okolicy odbytu. Tama może

uniemożliwić spożycie odchodów. Może również chronić Twojego partnera, jeśli następnie zbliżysz się do pochwy i sromu, potencjalnie rozprzestrzeniając pasożyty, bakterie lub choroby przenoszone drogą płciową. Nawet jeśli dzielisz się już płynami seksualnymi ze swoim partnerem i nie obawiasz się przeniesienia chorób przenoszonych drogą płciową, nadal musisz zachować środki ostrożności, jeśli chodzi o seks analny. Nie udostępniaj partnerowi zabawek analnych, ponieważ bakterie jelitowe każdej osoby są nieco inne i mogą zostać zaniepokojone wprowadzeniem obcych bakterii. Zabawy oralno-analne dotyczą wszystkich, ponieważ wszyscy nosimy bakterie E. coli w swoich BM. Jeśli podczas stosunku analnego nie używasz prezerwatywy, kawałki kupy mogą utknąć w cewce moczowej penisa/outie i spowodować zapalenie cewki moczowej, które jest bardziej nieprzyjemne i irytujące niż niebezpieczne, ale zdecydowanie jest to coś, czego będziesz chciał unikać. Jeśli masz penisa, aby pozbyć się bakterii z cewki moczowej, zawsze oddawaj mocz po stosunku analnym, jeśli nie doszło w jego trakcie do wytrysku. I zachowaj ostrożność, jeśli myjesz penisa po stosunku analnym z zamiarem włożenia go do pochwy lub ust. Bakterie mogą przyłgnąć do otworu cewki moczowej i nadal mogą zarazić partnera, jeśli nie oddałeś moczu ani nie wytryskałeś, aby je zmyć. Lubrykant sprawia, że seks staje się przyjemniejszy, ale jest również bardzo pomocny w zapobieganiu przenoszeniu chorób przenoszonych drogą płciową, ponieważ zmniejsza tarcie, co pomaga zapobiegać rozrywaniu wrażliwych tkanek. Każdy ma swój ulubiony lubrykant, ale ze względu na właściwości chłonne odbytnicy należy unikać lubrykantów zawierających substancje chemiczne lub zapachy, które może wchłonąć organizm. Większość ludzi woli gęsty lubrykant do zabaw analnych ze względu na jego trwałość. Kup taki, który jest wyposażony w pompkę, co znacznie ułatwia ponowne smarowanie. Niektórzy nawet zakładają prezerwatywę na butelki z lubrykaniem, dzięki czemu wszelkie soki i choroby przenoszone drogą płciową pozostające na butelce można łatwo usunąć po zdjęciu prezerwatywy podczas czyszczenia.

Trzymaj się z daleka od chorób przenoszonych drogą płciową i innych zagrożeń dla zdrowia Jak każdy rodzaj seksu, seks analny niesie ze sobą pewne ryzyko dla zdrowia. Uprawianie bezpieczniejszego seksu może pomóc uniknąć następujących sytuacji:

E. coli, shigella i pasożyty mogą być przenoszone z odchodów do ust. Aby zapobiec przeniesieniu zakażenia, przed zabawą oralno-analną należy dokładnie umyć okolicę odbytu i/lub zastosować koferdam. Dokładnie myj penisy i zabawki po zabawie analnej i przed włożeniem ich do ust lub pochwy.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A i B przenoszone jest także poprzez kał. Przed zabawą oralno-analną należy dokładnie umyć okolicę odbytu i/lub zastosować koferdam jako barierę. Ponownie, zawsze dokładnie myj penisy i zabawki po zabawie analnej i przed włożeniem ich do ust. (Dostępne są szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, a szczepienie jest szczególnie zalecane, jeśli podróżujesz do części świata o złych warunkach sanitarnych, więc stanowi dobrą ochronę w obu przypadkach.)

HIV przenosi się przez krew, wydzielinę pochwową, nasienie i błonę śluzową odbytnicy, a także mleko matki. Używanie prezerwatyw i rękawiczek podczas zabaw wewnętrznych oraz zapórek podczas zabaw zewnętrznych, w których występuje krew, ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu przenoszeniu wirusa HIV. Jeśli prezerwatywa pęknie lub jeśli podejrzewasz, że mogłeś być narażony na zakażenie wirusem HIV w jakikolwiek inny sposób, zastosowanie profilaktyki poekspozycyjnej (PEP) w ciągu 72 godzin może pomóc w zapobieganiu infekcji.

Chłamydią, rzeżączką i kiłą można zarazić się podczas stosunku analnego, a jeśli nie są leczone antybiotykami, mogą one prowadzić do powikłań, takich jak zapalenie narządów miednicy mniejszej lub PID, niepłodność, udar lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Zarażenie się choćby jednym z

nich zwiększa ryzyko zarażenia innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Używaj prezerwatyw, aby zapobiec przenoszeniu.

### **HIV i obrzezanie**

Napletek na penisie sprawia, że głowa penisa, czyli żołądź, jest wilgotna i bardziej wrażliwa na dotyk. Sprzeczne badania nie zgadzają się co do tego, czy nieobrzezani mężczyźni są bardziej narażeni na zarażenie wirusem HIV niż oni obrzezani odpowiednicy. W każdym razie wszystkie osoby posiadające penisy, obrzezane lub nie, mogą znacznie zmniejszyć ryzyko dla siebie i swoich partnerów, używając prezerwatyw podczas seksu analnego. Jeśli nie używasz prezerwatyw, mycie penisa po stosunku nieznacznie zmniejsza ryzyko, skracając czas obecności wirusa na główce prącia.

Opryszczka przenoszona jest przez kontakt ze skórą, a powstałe zmiany mogą rozwinąć się w odbycie lub wokół niego. Po zakażeniu żyje w tym samym miejscu organizmu i powoduje regularne epidemie lub nie powoduje ich wcale. Ponadto jest zaraźliwy w trakcie epidemii i tuż przed nią. Około 50 do 80 procent dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma opryszczkę, ale aż 90 procent zarażonych osób nie wie, że ją ma. Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się opryszczki, używając prezerwatyw lub rękawiczek do zabaw wewnętrznych oraz rękawiczek i koferdamów do zabaw zewnętrznych. Uważaj, aby po zabawie wewnętrznej lub zewnętrznej nie kłaść dłoni w rękawiczkę nigdzie indziej na ciele.

Wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV lub brodawkami) można zarazić się poprzez dotknięcie brodawek, które rozwijają się na penisie i odbytnicy, a także w pochwie i szyjce macicy. HPV może pozostawać na zabawkach erotycznych przez ponad 24 godziny, nawet po ich umyciu. Istnieje ponad sto szczepów HPV, a niektóre z nich mogą prowadzić do raka. Na szczęście istnieją szczepionki nawet na cztery najczęstsze i wywołujące raka szczepy. Większość osób aktywnych seksualnie jest najprawdopodobniej zarażona co najmniej jednym szczepem HPV przed ukończeniem trzydziestego roku życia, ale większość szczepów HPV jest zwalczana przez organizm w taki sam sposób, w jaki układ odpornościowy walczy z przeziębieniem lub grypą. Zapobiegaj HPV, używając prezerwatyw i rękawiczek podczas zabaw wewnętrznych oraz koferdamów podczas zabaw zewnętrznych. Kobiety powinny regularnie poddawać się badaniom cytologicznym, które między innymi wykrywają HPV. Osoby uprawiające seks analny z nowymi partnerami mogą również wykonać wymaz z odbytu, który pomoże wykryć HPV

### **Przyjemność wysokiego ryzyka**

Częstość występowania wirusa HIV w błonie śluzowej odbytnicy jest dość wysoka – nawet większa niż we krwi lub nasieniu. Oznacza to, że podczas stosunku analnego możliwe jest przeniesienie wirusa HIV, nawet jeśli nie nastąpi rozerwanie. Obaj partnerzy – penetrator i penetrowany – mogą przekazywać zakażenie sobie nawzajem, dlatego należy regularnie badać się i zawsze używać prezerwatyw.

### **BEZPIECZNY SEKS TO LEPSZY SEKS**

Podobnie jak w przypadku przechodzenia przez ulicę, tak i w przypadku seksu: bezpieczeństwo jest najważniejsze! Właściwie nie ma czegoś takiego jak „bezpieczny” seks, ponieważ jedynym sposobem, aby zachować całkowite bezpieczeństwo, jest powstrzymanie się od jakiegokolwiek aktywności seksualnej. Okres. Ale to nie jest zbyt zabawne i wiele osób uprawia bezpieczniejszy seks, który jest całkowicie gorący i niezwykle satysfakcjonujący. A ci z nas, którzy cierpią na choroby przenoszone drogą płciową, nadal mogą mieć wspaniałe życie seksualne, zapewniając sobie i swoim partnerom możliwie największe bezpieczeństwo. Jednakże ważne jest, aby znać i rozważyć ryzyko oraz zrozumieć, jak grać tak bezpiecznie, jak to tylko możliwe, bawiąc się z partnerem. W razie wątpliwości skontaktuj

się z lokalną kliniką zdrowia seksualnego lub z wiarygodnymi źródłami internetowymi. Oto kilka podstawowych wskazówek.

Regularnie się badaj. Jeśli nie czujesz się komfortowo, rozmawiając o tym problemie ze swoim lekarzem rodzinnym, odwiedź anonimową klinikę zdrowia seksualnego. Kliniki te będą w stanie udzielić Ci najświeższych informacji na temat ochrony siebie, w zależności od Twojej aktywności seksualnej, Twojego zdrowia i zdrowia Twojego partnera lub partnerów. Jeśli masz stałego partnera, idźcie razem. W ten sposób oboje będziecie mieli takie same (dokładne!) informacje. Niech to będzie randka!

Używaj prezerwatyw, rękawiczek i koferdamów. Nie mogę tego mówić wystarczająco często! Zawsze używaj prezerwatyw na penisach/odbytkach i zabawkach, które planujesz włożyć do pochwy/odbytu, odbytu lub ust. Noś rękawiczki na rękach, szczególnie jeśli masz na nich skaleczenia. Do seksu oralnego na sromie i/lub odbycie używaj koferdamów. Jeśli jesteś uczulony lub wrażliwy na lateks, istnieją opcje bez lateksu; pamiętaj tylko, że prezerwatywy ze skóry jagnięcej chronią przed ciążą, ale nie przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak HIV, więc zamiast tego używaj opcji z poliuretanu lub poliizoprenu i nielateksu.

Użyj lubrykantu. Smar sprawia, że wszystko ślizga się płynniej. Daje dobre uczucie, ale co ważniejsze, zapobiega rozdzieleniu wrażliwej wyściółki odbytnicy lub pochwy (a także zapobiega rozdzieleniu prezerwatyw, tamponów i rękawiczek). Lube minimalizuje również ból spowodowany tarciami spowodowanym przez rany, które mogą już znajdować się w ciele i na nim. Prezerwatywy – nawet te nawilżone – i rękawiczki wymagają dodatkowego lubrykantu. Niezależnie od tego, jak go pokroisz, z niewielką ilością błony śluzowej w odbytnicy, lubrykant jest niezbędny do przyjemnej zabawy analnej.

Nie używaj nonoksynolu-9. Nonoksynol-9 to związek plemnikobójczy występujący w niektórych lubrykantach, prezerwatywach i innych produktach antykoncepcyjnych. Chociaż pomaga zapobiegać ciąży i zabijać wirusa HIV, jego intensywna siła czyszcząca podrażnia wrażliwe tkanki, ograniczając przyjemność i ułatwiając przedostawanie się infekcji do organizmu przez małe rany, które często tworzy. Negatywne skutki podrażnienia przewyższają korzyści płynące ze stosowania nonoksynolu-9. Używaj środków plemnikobójczych tylko wtedy, gdy zapobiegasz ciąży i nie obawiasz się przeniesienia chorób przenoszonych drogą płciową. Inną alternatywą jest włożenie trochę środka do rękawicy lub prezerwatywy, aby nie doświadczyć negatywnych skutków podrażnienia odbytnicy, ale jeśli prezerwatywa lub rękawiczka pęknie, skorzystasz z jej właściwości w walce z wirusem HIV.

Rozmawiać o tym. Z każdym nowym partnerem należy szczerze porozmawiać na temat bezpiecznego seksu. Wymyśl przemówienie na temat swojego zdrowia seksualnego, granic i praktyk bezpieczniejszego seksu i przećwicz je wcześniej – z chętnym przyjacielem, jeśli chcesz. Wyrobinie w sobie nawyku mówienia o bezpieczniejszym seksie sprawi, że będziesz mieć pewność, że porozmawiasz o tym z partnerem. Im większa pewność siebie, tym większe prawdopodobieństwo, że określisz granice i praktyki bezpieczniejszego seksu i będziesz się ich trzymać.

## **SPRZĄTANIE PO SEKSIE**

Po seksie jedyne, czego chcesz, to odpocząć i cieszyć się poświatą, gdy Twój mózg i ciało są zalewane endorfinami. A to oznacza, że sprzątanie po seksie może być nieco uciążliwe. Jednak kilka prostych środków zapobiegawczych może zminimalizować ilość czasu i wysiłku, jaki poświęcasz na sprzątanie po seksie. Przykrycie łóżka (lub innego miejsca, w którym lubisz uprawiać seks) jest niemal niezbędne. Jednorazowe uchwyty lub niebieskie podkładki firmy sklepu z artykułami medycznymi jest przydatny; pochłaniają płyny, co czyni je szybkim i tanim sposobem na sprzątanie za jednym zamachem. Bardziej przyjazną dla środowiska opcją byłby zmywalny ręcznik lub koc wielokrotnego użytku. Jeśli mnie pytasz, najseksowniejszą opcją ekologiczną jest zmywalny, wodoodporny Liberator Throe

(www.liberator.com), który po seksie można wrzucić bezpośrednio do prania. Przydaje się również mieć przy sobie ręczniki i/lub chusteczki dla niemowląt. Świetnie nadają się do czyszczenia poszczególnych części ciała w trakcie i po stosunku, kiedy nie jesteś jeszcze gotowy, aby wstać i wziąć prysznic. Jeśli chcesz odłożyć większe sprzątanie na później, nie ma problemu. Po prostu owiń wszystkie zabawki i ręczniki wybraną przez siebie narzutą na łóżko lub włóż je do Sex Pot (naczynia, którego można później użyć do gotowania sterylizowanych zabawek) i zostaw je na podłodze, aż będziesz gotowy się z nimi uporać. Przygotowanie do seksu analnego należy wyłącznie do Ciebie. Niektórzy ludzie nie robią prawie nic, aby się przygotować, podczas gdy inni uważają, że obszerne przygotowania są niezwykle przyjemną częścią procesu. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego seksu. Poza tym szczegóły zależą od Ciebie. Ale zostawię Cię z jednym zastrzeżeniem: jeśli planujesz randkę, która może wiązać się z partnerską przyjemnością analną, wypróbuj typową opcję: romantyczna kolacja połączona z seksem – po prostu zrób to na odwrót. Nawet niewielka ilość jedzenia i picia może wywołać eliminację, dlatego możesz preferować najpierw seks, a potem jedzenie. (W ten sposób może być nawet fajniej; będziesz mieć okazję nabrać apetytu, a następnie cieszyć się wspaniałą pogawędką po seksie przy romantycznym posiłku lub przekąsce w łóżku!) Teraz, gdy jesteś gotowy na zabawę analną, rozdział 4 pokaże Ci, jak zacząć.

### **PODEJŚCIE: ZEWNĘTRZNA ZABAWA ANALNA**

Seks analny: czy nie chodzi o to, żeby to tam umieścić? Niekoniecznie. Wyjdźmy na chwilę poza przysłowiowe schematy. Kiedy wyobrażamy sobie seks analny, zwykle tworzymy w myślach obraz penisa w tyłku – który jest oczywiście modelem niezwykle ograniczającym. Podobnie jak w przypadku każdego innego rodzaju seksu, możliwości przyjemności są nieograniczone i nie są one również zależne od penetracji. Mój pierwszy nauczyciel przyjemności analnych, Chester, uczył w szkole Body Electric, gdzie prowadził tygodniowe warsztaty zabaw analnych – i spędzał pierwsze 2 (lub więcej!) dni skupiając się wyłącznie na przyjemnościach zewnętrznych. „Tradycyjny” seks może być zbyt zorientowany na cel, gdy nacisk kładzie się na uzyskanie lub „wygranie” dostępu do pewnych części ciała lub na penetrację, wytrysk i orgazm (w tej kolejności). Ale seks jest o wiele bardziej interesujący i satysfakcjonujący, gdy dotyczy podróży, a nie celu. W większości przypadków wolniej znaczy lepiej; nawet zwykłe trzymanie się nieruchomo, aby zauważyć i poczuć subtelności chwili podczas zabawy seksualnej, może być zaskakująco głębokie. Zatem zaczniemy powoli. Niezależnie od tego, czy próbowałeś już zabaw analnych, czy nie, doskonałym miejscem do rozpoczęcia eksperymentów jest wanna lub prysznic. Wykonując codzienną rutynę szorowania, spień się i poświęć dodatkową minutę lub dwie, aby dotknąć palcem zewnętrznej strony pączka róży. Spróbuj robić kółka palcem; przesuwał go w górę i w dół lub na boki. Lekko naciśnij otwór i wdychaj doznania. (Nasze instynkty podpowiadają nam, abyśmy wstrzymali oddech, gdy próbujemy czegoś nowego lub przerażającego albo gdy czujemy się niepewnie – ale samo głębokie oddychanie może być zaskakująco skutecznym sposobem na relaks i uważność na nowe doznania, których doświadczasz.) Kiedy jesteś gotowy, aby skupić się szczególnie na zabawie analnej, weź trochę lubrykantu i zabawek i usiądź wygodnie. Może się okazać, że samodzielne zwiedzanie będzie najłatwiejszym sposobem na rozpoczęcie. Zabawa z partnerem jest fantastyczna, ale wiedza o tym, co lubisz wcześniej, i możliwość przekazania tego partnerowi zazwyczaj poprawiają jakość seksu. Gra solo może wydawać się mniej niezręczna i mniej skrupowana niż gra w parze – przynajmniej na początku. Po co zawracać sobie głowę zewnętrzną zabawą analną, zanim zanurzysz się w środku?

Oto dwa ważne powody:

1. To wspaniałe uczucie. Zabawa zewnętrzna jest częścią doświadczenia analnego i jest tego warta. W rzeczywistości jest to tak przyjemne, że dla niektórych seks analny to wyłącznie zabawa zewnętrzna.

Możesz zdecydować, że przyjemność zewnętrzna jest krokiem w podróż – lub możesz zdecydować, że jest to także Twój ostateczny cel. To zależy od Ciebie!

2. Pomaga uczynić zabawę wewnętrzną przyjemniejszą – a nawet możliwą. Być może doświadczyłeś już tego typowego scenariusza: Twój partner próbował włożyć do środka palec, zabawkę lub penisa, ale albo nie chciał wejść, albo poczuł ból, gdy to zrobił. Cóż, jest ku temu dobry powód. W tej chwili twój umysł chciał zaufać partnerowi, twoje serce chciało mu zaufać, ale twój odbyt nie był gotowy, aby mu zaufać. Twój odbyt rządzi się swoimi prawami i nie rozluźni się na polecenie, zwłaszcza jeśli uprawiałeś już wcześniej bolesny seks analny lub obawiasz się, że tym razem seks może być bolesny. Niektórzy nazywają to bólem antycypacyjnym. Pomijając jednak terminy techniczne, to doświadczenie jest zbyt powszechne. Tak naprawdę wielu regularnie uprawiających seks analny mówi mi, że spodziewa się, że penetracja analna będzie bolesna, a potem cierpią z tego powodu – czasami przez całe spotkanie. A szkoda, bo tego rodzaju bólu można łatwo uniknąć. W tym miejscu pojawia się zabawa zewnętrzna. Dla wielu osób jest to klucz do przyjemnej zabawy wewnętrznej. Osobiście, jeśli jestem z partnerem, lubię spędzać przynajmniej 10 minut na przyjemnościach zewnętrznych (a nawet dłużej, jeśli jestem z partnerem, który jest bardzo zdenerwowany lub ma za sobą bolesne lub nieudane doświadczenia). Ta uwaga skupiona na przyjemności pomaga odbytowi zrelaksować się i zaufać, i sprawia, że jest głodny więcej. Po zabawie na świeżym powietrzu zabawka na palec lub szerokość palca zwykle można łatwo i wygodnie wsunąć w tyłek.

### **Czy za każdym razem, gdy uprawiam seks analny, muszę zaczynać od zabawy zewnętrznej?**

Nie. Wielu entuzjastów seksu analnego całkiem łatwo cieszy się stosunkiem lub inną zabawą wewnętrzną bez całej rozgrzewki. Jednak większość z nich musiała na to zapracować. Bezbolesne sesje analne uczą Twój odbyt zaufania, że cokolwiek do niego wejdzie, będzie się świetnie czuć. Dzięki temu z łatwością otwiera się i wita nadchodzącą zabawkę, palec czy penisa oraz towarzyszącą mu przyjemność. Jeśli nie śpieszysz się i wykorzystasz przyjemność zewnętrzną, aby rozgrzać odbyt, w końcu się rozluźni, dzięki czemu zabawa wewnętrzna stanie się bezbolesna. Gdy odbyt Ci zaufa, często możesz od razu cieszyć się penisem lub zabawką o podobnej wielkości, mając jedynie przyjemność jako swojego przewodnika. Ale zewnętrzna stymulacja sama w sobie nadal jest świetna, więc po co ją pomijać tylko dlatego, że możesz? Poza tym jest to również świetna technika dokuczania partnerowi, dopóki ona nie poprosi Cię o więcej!

### **Zrelaksuj się, zanim udasz się do tylnych drzwi**

Będziesz miał znacznie lepsze doznania analne, jeśli zrelaksujesz się, zanim zbliżysz się do tyłka. Jeśli masz mało czasu lub po prostu chcesz od razu się do tego zabrać, nie wahaj się – ale nie zdziw się, jeśli synchronizacja ciała z przyjemnością zajmie trochę więcej czasu. Dlaczego nie wziąć kąpieli, nie pomedytować, nie sprawić sobie (lub sobie nawzajem) orgazmu albo zacząć od masażu całego ciała? Kiedy będziesz gotowy, skieruj swoją uwagę na pośladki, napinając mięśnie zwieracza odbytu (jakbyś wstrzymywał wypróżnienie), a następnie je rozluźniając. Wykonaj kilka głębokich wdechów i wyobraź sobie, że wdychasz przez odbyt; poczuć, jak oddech przemieszcza się w górę kręgosłupa i obserwuj, jak wypływa przez usta. Masaż tyłka to świetny sposób na zbliżenie się do okolicy odbytu. Oto kilka technik, od których możesz zacząć. (Niektóre z tych ruchów są łatwiejsze, jeśli twój partner chce ci pomóc!)

### **Wibrujące dłonie**

Umieść opuszki palców każdej dłoni gdzieś na półkolu rozciągającym się od kości ogonowej, po bokach i wzdłuż zagięcia pośladka, z powrotem w stronę pęknięcia. Wciśnij czubki trzech środkowych palców i wibruj nimi, aby pośladek zaczął się poruszać. (Jeśli robisz to dla swojego partnera, zapewnij go lub ją, że każdemu tyłkowi się trzęsie, bez względu na to, jak duży jest mały!) Kontynuuj wibrowanie

palcami w tym samym miejscu przez 10–15 sekund, a następnie przesuń się w inne miejsce wzdłuż półkola tyłka i ponownie wibruj palcami.

### **Duże C**

Do tej klasycznej szwedzkiej techniki masażu będziesz chciał użyć olejku do masażu! Każdą dłonią uformuj kształt litery C, kciuki w dół, jednocześnie naciskając pośladek kciukiem, małym palcem i piętą dłoni. Przesuń jedną rękę w kierunku drugiej, a następnie przesuń ją z powrotem w drugim kierunku, podczas gdy druga ręka porusza się do przodu. Skupiaj się na jednym policzku na raz. Udawaj, że każdy policzek jest zegarem i przesuвай każdą wskazówkę od zewnętrznych cyfr do środka i z powrotem, kończąc na innym numerze przy każdym obrocie

### **Podtrzymuj dobre wibracje w ruchu**

Jeśli pozostawisz wibrator w jednym miejscu – na odbycie lub gdziekolwiek indziej – na dłużej niż 15 sekund, zakończenia nerwowe przyzwyczajają się do wrażeń i zaczynają je wyciszać. Przeciwdziałaj temu, od czasu do czasu poruszaj wibratorem. Nawet niewielki ruch pobudzi nowe nerwy, powodując ich mrowienie i podekscytowanie.

### **ZABAWA SKUPIONA ANALNIE**

Po oddaniu się krótkiemu masażowi możesz poczuć się gotowy, aby zbliżyć się do odbytu. Teraz nadszedł czas, aby zrelaksować pączek róży za pomocą wibracji, języków, dłoni i palców.

### **Wibracja**

Masz już wibrującą zabawkę lub dwie? Wygrzeb je z szuflady, ponieważ są idealnym miejscem na rozpoczęcie. Należy pamiętać, że poniższe techniki mają charakter wyłącznie zewnętrzny, więc nie ma potrzeby używania w tym przypadku zabawki „specyficznej dla tyłka”. Załóż prezerwatywę na zabawkę (jeśli będziesz jej używać poza tyłkiem), nasmaruj ją i zacznij od niskiej prędkości. Wrażenia na pączku róży są naprawdę intensywne, więc nie zwiększaj prędkości zbyt wcześnie. Poruszaj zabawką w kółko, w górę i w dół oraz z boku na bok; alternatywnie użyj go do delikatnego postukania pączka róży, poruszaj nim w przód i w tył i spróbuj lekko nacisnąć odbyt. Eksperymentuj i zobacz, co daje świetne rezultaty. Jeśli eksplorujesz z partnerem, unikaj umieszczania zabawki przy otworze odbytu w taki sposób, że możesz ją łatwo lub przypadkowo wepchnąć. Chcesz, aby pączek róży maksymalnie się zrelaksował. Nawet jeśli wiesz, że tego nie wepchniesz, pączek róży twojego partnera tego nie robi. A jeśli dobrze nasmarowana zabawka szturcha otwór odbytu, twój partner może pomyśleć: „Założę się, że się wślizgnie”. Wiem, że powiedzieliśmy, że będziemy trzymać się wyłącznie zabawy zewnętrznej – ale wiem po prostu, że to się wymknie. W! Takie myśli sprawią, że Twój partner będzie spięty i niespokojny. Tak więc, jeśli twój partner nie pragnie penetracji, a ty po prostu próbujesz go drażnić, pamiętaj, aby położyć zabawkę płasko na pączku róży, tak aby znalazła się w szczelinie tyłka. W ten sposób Twój partner może z łatwością oddać się cudownym doznaniom.

### **Język i usta**

Właściwie trudno jest zrobić coś z ustami, które nie sprawiają przyjemności, ponieważ są naturalnie mokre, miękkie i elastyczne. I w przeciwieństwie do zabawek i palców, używanie języka często może ułatwić odbiorcy odprężenie się, ponieważ nawet jeśli zabawka lub palec wsunie się do środka, jest mało prawdopodobne, spowodować ból lub wniknąć głęboko. Języki to świetny początek, jeśli chodzi o przyjemność analną z partnerem. (Niestety większość z nas nie jest w stanie zapewnić sobie przyjemności oralnej!) Kilka uwag na temat bezpieczniejszego seksu oralno-analnego: zanim zaczniesz, jeśli nie jesteś pewien, kiedy twój partner ostatnio miał BM, zapytaj ją lub jego. (Lub po prostu baw się

pod prysznicem lub po dokładnym namydleniu!) Możesz także użyć koferdamu dla dodatkowej ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, E. coli i pasożytami – lub po prostu dlatego, że Ty lub Twój partner tak wolicie. Koferdam to cienki, kwadratowy kawałek lateksu, który zapewnia bezpieczniejszy seks i mnóstwo przyjemności – i inne korzyści! Ponieważ nie możemy zobaczyć własnych tyłków bez zaprzyjaźnienia się z lustrem, jeśli jesteśmy obiektem zewnętrznych zabaw analnych, możemy czuć się nieśmiali, gdy nasi partnerzy zblizą się do naszych tyłków. Jeśli brzmi to znajomo, koferdam może pomóc Ci się zrelaksować, mając pewność, że Twój partner nie będzie miał kontaktu z żadnymi odchodami. Ponadto, jak wiesz, koferdamy są ważne, jeśli grasz z nowym lub przypadkowym partnerem; zapalenie wątroby i opryszczka łatwo przenoszą się poprzez stymulację ustno-odbytową.

### **Tamy dentystyczne i wspomniały seks**

Wiele osób uważa, że używanie bezpieczniejszych środków seksualnych, takich jak prezerwatywy i tamy dentystyczne, zmniejsza przyjemność z seksu. Chociaż prawdą jest, że bariery wpływają na poziom wrażeń, istnieje wiele sposobów na maksymalizację zabawy. Przede wszystkim używaj koferdamu przeznaczonego do seksu oralnego, a nie takiego, jakiego używają dentyści. Po drugie, pamiętaj o nałożeniu odrobiny lubrykantu na spód tamy – tę stronę, która będzie dociskana do skóry. Po trzecie, nie naciągaj tamponu w okolicy narządów płciowych lub odbytu. Zamiast tego włóż go we wszystkie zakamarki i zakamarki, tak aby można było stymulować i eksplorować wszystkie fałdy skóry. Jeśli rozciągniesz tamę, tylko te części, które najbardziej wystają, będą mogły odczuwać wrażenia. Aby uzyskać lepszy obraz sytuacji, wyobraź sobie, że kładziesz plastikową folię na filiżance. Jeśli pociągniesz mocno plastik, jak bęben, będziesz w stanie wyczuć tylko brzeg kubka, a nie jego spód i boki. Ale jeśli rozluźnisz plastikową folię i wyłożysz nią spód i boki kubka, Twój palec będzie miał dostęp do wszystkich powierzchni. Chociaż nasz odbyt nie ma tak głębokich szczelin, obowiązuje ta sama zasada. Rozluźnij więc tamę i wsuń ją w fałdy, aby wszystkie zakończenia nerwowe mogły wziąć udział w przyjemności.

### **Wypróbuj te techniki za pomocą języka i warg:**

Zrób kręgi. Mogą być tego samego rozmiaru lub można je zmieniać spiralnie od małych do dużych i z powrotem.

Ssij odbyt i okolice.

Poliż pęknięcie tyłka. Długość może być długa lub krótka; długie lizanie może zaczynać się od łechtaczki lub główki penisa i kończyć się z powrotem przy kości ogonowej.

Przesuń językiem, delikatnie lub mocno, po pączku róży.

Zsuń usta, a następnie wysuń je i wydawaj brzęczący dźwięk (jak ten, który wydawałeś, gdy jako dziecko bawiłeś się samochodzikami).

Wibruj językiem przy lekko rozchylonych ustach, jakbyś naśladował mruczenie kota.

Poliż skórę, a następnie dmuchnij w nią, jakbyś zdmuchnął świeczkę. Wrażenie będzie chłodne.

Liż, a następnie dmuchaj z tyłu ust, tak jakbyś rozgrzewał zimne dłonie. Uczucie będzie ciepłe.

Położ usta na odbycie partnera i wydawaj dowolny dźwięk. Wibracje twoich ust wyślą fale wrażeń do tego obszaru.

Drażnij swojego partnera. Przesuwaj językiem w górę i w dół po pęknięciu poślądka, ale nie pozwól, aby język dotknął samego odbytu.



Dodaj do mieszanki lubrykant smakowy, roztopioną czekoladę lub ulubiony likier. Rozprowadź go, a następnie zliź. Uważaj tylko, aby nie zbliżać tych produktów do pochwy lub cewki moczowej, ponieważ gliceryna lub cukier mogą prowadzić do infekcji.

### **Wpływ testosteronu na zabawę tyłkiem u pewnego transpłciowego mężczyzny**

W ciągu pierwszych kilku miesięcy przejścia coraz bardziej skupiałem się na grze tyłkiem. Głównym tematem większości moich zabaw i fantazji była stymulacja analna. Odkryłem, że kiedy penetracja stymulowała moją gąbkę krocza, mój kutas natychmiast stawał się twardy. Odkryłem również, że stymulacja analna, taka jak rimming i lekki dotyk odbytu, sprawiała mi ogromną przyjemność. Wierzę, że testosteron przyczynił się do zmiany moich pragnień seksualnych i zwiększona przyjemność, jakiej doświadczam podczas zabaw analnych. - Od Carey Gray, właścicielki Aslan Leather

### **Niebezpieczne krople**

Jeśli leżysz na brzuchu, lubrykant lub inny płyn może kapać z odbytu do pochwy – jeśli ją masz – niosąc ze sobą szkodliwe bakterie. Zwiń ręcznik i połóż go na kroczu, aby wylapać i wchłonąć wszelkie wyciekające płyny. Jest to również dobry sposób, aby zapobiec przypadkowemu dotknięciu pochwy rękami, palcami lub zabawkami, które znajdowały się w odbycie.

### **Użyj swoich rąk**

Dłonie są tak wszechstronne. Potrafią zrobić prawie wszystko. Płyty DVD z masażem analnym Josepha Kramera ([www.eroticismassage.com](http://www.eroticismassage.com)) to najlepsze źródła wiedzy, jak sprawiać przyjemność tyłkowi rękami. Jeśli chcesz być prawdziwym mistrzem tyłka, zdobycie kopii to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla siebie (i swojego partnera). Oto kilka moich ulubionych ruchów. (Pamiętaj, aby dodać lubrykant lub olejek do masażu, aby zapobiec tarciu i poprawić doznania.)

Rozciągnij to. Używając dwóch rąk delikatnie pociągnij skórę tuż obok pączka róży w przeciwnych kierunkach. Obszar ten jest tak wrażliwy, że ten ruch pośrednio pobudzi zakończenia nerwowe pączka róży. Wariacje: Rozciągnij skórę z boku na bok, z góry na dół i po przekątnej. Poruszaj rękami bardzo powoli, a następnie poruszaj nimi coraz szybciej. Poruszaj palcami podczas ciągnięcia.

Ręce na dół. Do tego ruchu możesz użyć jednej lub obu rąk. Obróć rękę tak, aby była skierowana małym palcem w dół, tak jakbyś chciała komuś ucisnąć dłoń. Następnie połóż rękę wzdłuż pęknięcia tyłka pączek róży i zsuń go po szczelinie od góry do dołu.

Wariacje: Tył dłoni może pozostać płaski lub zgiąć nadgarstek tak, jak podczas uścisku dłoni, tak aby czubki palców, od małego do palca wskazującego, przesuwały się pojedynczo po pączku róży. Możesz wibrować dłonią podczas przesuwania lub podczas trzymania jej w miejscu. Możesz także trzymać wibrator między kciukiem a palcem wskazującym, aby zwiększyć swoje wibracje.

Knucklera. Delikatnie zwiń palce jednej ręki i dociśnij grzbiety zwiniętych palców do pączka róży. Zsuń palce lub rytmicznie poruszaj każdym palcem.

Wariacje: Poruszaj ręką w górę i w dół wzdłuż pęknięcia tyłka lub po prostu zostaw ją na miejscu. Używaj dwóch rąk obok siebie lub jednej na drugiej. Aby wibrować, potrząśnij ręką lub trzymaj wibrator w dłoni.

Masaż opuszków palców. Połóż grzbiety dłoni naprzeciw siebie, dłonie na zewnątrz. Poruszaj opuszkami palców po pączku róży. Wariacje: Poruszaj rękami w górę i w dół po pęknięciu tyłka lub pozostań w jednym miejscu. Połóż jedną rękę nad drugą

Wszystkie kciuki. Połóż lewy kciuk na pączku róży, a prawy kciuk na lewym. Obracaj kciuki, aż prawy znajdzie się pod lewym, tak jakbyś kręcił kciukami. Powtarzaj raz za razem.

Wariacje: Lewym kciukiem wykonaj jedno małe kółko po lewej stronie pąka róży, a następnie prawym kciukiem małe kółko po prawej stronie. Zrób to w taki sposób, aby każdy kciuk przechodził wzdłuż pąka róży, a następnie krążył w bok w przeciwnych kierunkach. Poruszaj kciukami w rytmie, lewym w lewo, a prawym w prawo od pączka róży.

Po wypróbowaniu kilku z tych technik, nie zajmie dużo czasu, zanim odbyt się zrelaksuje i podda się przyjemności. Śmiało, poświęć całą sesję na zabawę zewnętrzną. Nie ma presji, aby robić cokolwiek innego, jak tylko oddychać i cieszyć się. Im częściej angażujesz się w zabawy analne, tym szybciej Twoje ciało się do tego przyzwyczaja i łatwiej Ci zaufa, gdy będziesz chciał ponownie zbliżyć się do obszaru odbytu. Zwróć uwagę na tysiące zakończeń nerwowych na wyciągnięcie ręki – i kiedy będziesz gotowy na wewnętrzną zabawę.

### **ZASKOCZANIE: WEWNĘTRZNA PRZYJEMNOŚĆ ANALNA**

W końcu tu jesteśmy! Teraz, gdy eksperymentowałeś z zewnętrzną przyjemnością analną, jesteś gotowy na następny krok: zabawę wewnętrzną. Jeśli jesteś początkujący, prawdopodobnie nie możesz się doczekać, aby dowiedzieć się, o co to całe zamieszanie – czy to naprawdę takie dobre? – a jeśli jesteś doświadczonym miłośnikiem seksu analnego, możesz zainteresować się nowymi sposobami czerpania przyjemności z penetracji. Jeśli brałeś już udział w wielu sesjach zabaw analnych, Twoje ciało może być dobrze przyzwyczajone do wrażeń i może łatwo otworzyć się bez dużej gry wstępnej na przyjemność, która puka do Twoich tylnych drzwi. Ale nadal możesz najpierw spróbować trochę zewnętrznego uwodzenia, tylko dlatego, że sprawia ci to tyle przyjemności. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z analem (lub próbowałeś tego już wcześniej i nie przypadł Ci do gustu), zdecydowanie powinieneś najpierw zacząć od zabawy zewnętrznej. Przyjrzyj się ponownie strategiom, których nauczyłeś się w rozdziale 4, aby twój odbyt był zrelaksowany, ufny i głodny, zanim przejdziesz do penetracyjnej przyjemności. Kiedy będziesz gotowy, ten rozdział przeprowadzi Cię przez każdy etap wewnętrznej zabawy tyłkiem. Zobaczysz, że penetracja może – i powinna – być bezbolesna. Dowiesz się, jak używać zatyczek analnych i dowiesz się, dlaczego są one najlepszym przyjacielem gracza analnego. Pomogę Ci także oswoić się z nowymi, czasem nieznanymi doznaniem, których doświadczysz – i pokażę Ci, dlaczego pozostawanie w chwili obecnej i komunikowanie się z partnerem przez cały czas trwania doświadczenia jest kluczem do pysznej wewnętrznej przyjemności. Na koniec otrzymasz przyspieszony kurs na temat tego, jak zabawa prostatą (dla tych z nas, którzy mają prostatę) może być niesamowitym dodatkiem do Twojego życia seksualnego analnego.

### **WEWNĘTRZNA PRZYJEMNOŚĆ: PODSTAWY**

Zanim w ogóle pomyślisz o włożeniu czegoś do tyłka, zapamiętaj te cztery podstawowe zasady bezpiecznej i przyjemnej zabawy penetracyjnej:

#### **Lubrykant, lubrykant i jeszcze raz lubrykant**

Właściwie trudno jest użyć zbyt dużej ilości lubrykantu! Większość ludzi woli używać gęstego lubrykantu do zabaw analnych, ponieważ lepiej utrzymuje się na miejscu, co oznacza, że nie trzeba go nakładać ponownie co 2 minuty. Niektórzy koneserzy zabaw analnych mają fantazyjne „przepisy” na lubrykanty – dwie części tego lubrykantu na jedną część tamtego – i nieustannie eksperymentują, aby znaleźć konsystencję, która będzie dla nich najlepsza. Dzieje się tak dlatego, że tyłki są wyjątkowe i indywidualne: każdy ma swoje własne preferencje. Niektórzy ludzie używają pistoletu do lubrykantu

(narysowanego na następnej stronie), aby wprowadzić lubrykant do odbytnicy, aby uzyskać maksymalną śliskość przed włożeniem zabawki.

### **Zaczynij od małych rzeczy**

Nie zaczynaj swojej przygody od włożenia penisa lub dużej zabawki, chyba że masz doświadczenie w przyjmowaniu ich bez bólu. Idealnym miejscem na rozpoczęcie będzie palec lub zabawka o podobnej szerokości. Jest to niezwykle ważne, ponieważ płynny i przyjemny początek wewnętrznej zabawy analnej gwarantuje, że będziesz zrelaksowany i w pełni świadomy przyjemności. Rozpoczęcie od dużej zabawki lub penisa może być przytłaczające i odwracać uwagę od dobrych wrażeń. Pomyśl o tym w ten sposób: jeśli wykonasz szybki, głęboki masaż, który zbyt szybko porusza się po całym ciele, trudno będzie naprawdę zatopić się w dotyku dłoni masażysty. Jednak powolny masaż, który skupia się na jednym obszarze ciała na raz, pozwala mózgowi dogonić ciało – stąd głęboko satysfakcjonujący, głęboko odczuwalny poziom doznań i przyjemności.

### **Num jest głupi**

Trzymaj się z daleka od odczulających kremów lub lubrykantów, które mają na celu zmniejszenie poziomu czucia. W końcu jaki jest sens uprawiania seksu, jeśli go nie czujesz? To prawda, że nie poczujesz żadnego bólu, ale z drugiej strony nie poczujesz też przyjemności. (Co więcej, te kremy mogą podrażniać penisa bez prezerwatywy – lub w najlepszym razie go znieczulić.) Produkty odczulające są w rzeczywistości niebezpieczne, ponieważ uniemożliwiają zauważenie jakiegokolwiek szkodliwego rozdarcia lub szturchnięcia. I mogą zminimalizować ból podczas seksu – ale, och, czy kiedykolwiek zauważysz podrażnienie, gdy działanie kremu przestanie działać! Zamiast tego idź powoli i ciesz się każdą minutą tego doświadczenia. Jeśli czujesz ból, przerwij to, co robisz lub zmień technikę

### **Przytnij paznokcie**

Wyściółka odbytnicy i odbytu jest dość delikatna i łatwa do przekłucia. Niektórzy doświadczeni gracze analny mają wyznaczony palec (DF) z krótszym paznokciem, którego używają do bezpiecznej penetracji. Jest to szczególnie przydatne, gdy srom znajduje się w pobliżu, ponieważ ryzyko, że niewłaściwy palec wejdzie do pokoju obok, jest mniejsze. W ferworze chwili zapamiętanie, który palec gdzie położyć, może być trudne, więc użycie DF pozwala uniknąć błędów. Rękawiczki sprawiają, że wszystko jest gładkie, ale długie, ostre paznokcie mogą nawet przebić rękawicę. Oto, co zrobić, jeśli chcesz zachować długie paznokcie: rozerwij wacik na pół i włóż jedną połowę pod czubek paznokcia, a następnie załóż rękawiczkę na dłoń. To ochroni odbyt i odbyt, ale nadal będziesz w stanie się poruszać.

### **Zwróć uwagę na ból**

Tak wielu ludzi – nawet tych, którzy regularnie uprawiają seks analny – rezygnuje z oczekiwania, że seks analny będzie boleć. Ale to po prostu nieprawda. Zwolnij swoje oczekiwania i ruchy i pozwól przyjemności po prostu się wydarzyć. Jeśli zmusisz siebie (i swój odbyt) do zniesienia bólu, odbyt zapamięta: przechowuje te wspomnienia w celu późniejszego samozachowawstwa, a przy następnej próbie będziesz mniej skłonny do zrelaksowania się w zabawie analnej. Wyczekiwany ból, który utkwiał w pamięci zwieraczy, w rzeczywistości uniemożliwi otwarcie tyłka. Jeśli więc coś Cię boli, dostosuj swoje ruchy, aż wszystko znów będzie dobrze. Słuchaj swojego tyłka. Jeśli poczujesz ból, natychmiast zmień swoje postępowanie. Zatrzymaj wszelkie ruchy palców lub zabawek, oddychaj głęboko i dodaj lubrykant. Kiedy ból ustąpi, dostosuj technikę, zmieniając kąt, głębokość, rozmiar i/lub prędkość penetracji. Jeśli nadal odczuwasz ból, powoli wycofaj zabawkę lub palec i skup się na zabawie zewnętrznej – lub przełącz się na inne strefy erogenne i odłóż zabawę analną na inny czas. Zawsze są inne możliwości. Poza tym, jeśli pokażesz swojemu odbytowi, że wsłuchujesz się w jego potrzeby,

następnym razem będzie bardziej prawdopodobne, że ci zaufa, mając pewność, że celem jest przyjemność, a wszelki niezamierzony ból będzie krótkotrwały.

## **BEZBÓLOWA PENETRACJA**

Generalnie celem jest pozbycie się bólu. Większość ludzi jest w stanie to osiągnąć przy odrobinie cierpliwości i techniki. Możesz jednak być osobą, której nigdy to nie sprawia przyjemności, bez względu na to, jak bardzo się starasz. Na szczęście istnieje wiele innych opcji seksownej zabawy. Jeśli jednak masz ochotę przynajmniej spróbować, oto jak podejść do odbytu w sposób, który minimalizuje ból i maksymalizuje sukces. Używając bardzo lekkiego nacisku, przytrzymaj zabawkę, penisa lub opuszkę palca przy otworze odbytu i oddychaj głęboko. Głębokie oddychanie rozluźni całe ciało, łącznie ze szczęką (rozluźniona szczęka to rozluźniony odbyt, pamiętasz?) i pomoże ci skoncentrować się na chwili. Teraz napnij zwieracz odbytu podczas wdechu i rozluźnij go na wydechu lub odwrotnie, też to działa. Kiedy ściskasz zwieracze, odbyt wciąga się; kiedy je puszczasz, odbyt delikatnie się wypycha, często połykając niewielką część tego, co czeka na jego progu. Powstrzymaj chęć wepchnięcia na siłę zabawki, penisa lub palca. Pozwól, aby odbyt otwierał się nieco bardziej przy każdym oddechu i pozwól zabawce, penisowi lub palcowi przesunąć się o 1/4 cala (0,5 cm) na raz. Możesz nawet spróbować opuszczać się, rozluźniając zwieracze, jakbyś wypychał BM. Co dziwne, może to faktycznie zachęcić obiekt do wślizgnięcia się do środka. Całkowite włożenie obiektu może zająć do kilku minut. Sprawdź, czy możesz wyczuć palcem zwieracze (lub, jeśli palec należy do kogoś innego, poproś tę osobę, aby spróbowała je wyczuć). Ściśnij delikatnie i zwróć uwagę na różnicę w głębokości i nacisku, jaki zwieracze wywierają na palec. Spróbuj zauważyć, gdzie kończy się zwieracz zewnętrzny, a zaczyna głębiej wewnętrzny; między nimi jest zwykle tylko około 1/4 cala (0,5 cm).

## **Dlaczego nie widzę całej tej rozgrzewki w porno?**

Cóż, z tych samych powodów, dla których nie widać każdej chwili życia bohatera w zwykłym hollywoodzkim filmie. W ten sam sposób, w jaki twórcy głównego nurtu pomijają sekundy, minuty, a nawet lata z fabuły postaci, większość filmów porno pomija „niepotrzebne” fragmenty. Pornografia ma na celu podniecenie widza, a większość reżyserów nie uważa, że widza podnieci powolne, stopniowe narastanie. Poza tym wycinają fragmenty, w których wykonawcy są „napuchnięci” lub podnieceni poza kamerą – lub, mniej seksowne, fragmenty, w których pierdzą lub dodają więcej lubrykantu. Ostatecznie porno nie jest dokładnym odzwierciedleniem tego, jak większość ludzi lubi seks - analny lub inny!

Gdy obiekt znajdzie się na wygodnej głębokości, przestań się poruszać i po prostu pozwól zabawce, palcu lub penisowi pozostać na miejscu. Twoje zwieracze odbytu są teraz otwarte i opierają się o nie. Większość ludzi myśli, że to jest moment, w którym powinni zacząć szaleńczo pchać. Bynajmniej! Często przyjemniej jest po prostu ściskać zwieracze, „mrugając” do zabawki, że tak powiem. Zwróć uwagę na subtelne odczucia wynikające z posiadania czegoś w odbycie. Weź kilka głębszych oddechów, aż zwieracze całkowicie się rozluźnią. Jeśli mrugasz lub ściskasz penisa, Twój partner może nawet wytrysnąć pod wpływem subtelnych, ale potężnych wrażeń. Gdy będziesz gotowy, aby spróbować trochę ruchu, obracaj palcem lub zabawką w kółko, zamiast przesunąć ją do środka i na zewnątrz. Lub po prostu delikatnie naciskaj w różnych punktach, tak jakbyś przechodził przez każdą godzinę zegara. Wywołuj wibracje, potrząsając ręką lub umieszczając wibrator w dłoni, aby skierować pogłos do odbytu. Pamiętaj, że najbardziej wrażliwe na dotyk zakończenia nerwowe znajdują się w odległości 2,5 cm od otworu odbytu (oczywiście oprócz gąbki krocza i prostaty, które znajdują się głębiej). Dobrym pomysłem jest rozpoczęcie od rotacji lub ucisku, ponieważ podczas tych ruchów jest mniej prawdopodobne, że spowodują ucisk zwieraczy ze strachu przed nieznanym, co może się zdarzyć w przypadku pchnięć. I jak zwykle subtelne ruchy często cieszą najbardziej, dlatego zwracaj uwagę na najdrobniejsze ruchy. Nie zapomnij także o okolicach odbytu. Masuj zewnętrzny obszar odbytu

otaczający palec, zabawkę lub penisa, gdy znajduje się on w środku. Te zewnętrzne zakończenia nerwowe nadal lubią odczuwać przyjemność – nawet podczas penetracji! Jeśli czujesz się na to gotowy, spróbuj włożyć więcej niż jeden palec. Można używać wielu palców jednej ręki lub palca wskazującego (lub większej liczby) każdej ręki. Wspaniałą rzeczą w używaniu dwóch rąk jest to, że możesz je używać naprzemiennie, aby uzyskać wyjątkowo pyszne doznania: jedna wchodzi, a druga wychodzi. Kiedy masz ochotę na pchnięcie, zrób to – upewnij się tylko, że używasz wystarczającej ilości lubrykantu. Graj z szybkością. Każda osoba ma idealne tempo, które jest dla niej idealne. Podobnie jak w przypadku masażu, zbyt wolne pchanie może być nudne, a zbyt szybkie może być przytłaczające, ale zazwyczaj jest złoty środek. Twoja idealna prędkość zapewni ekscytującą stymulację, ale nie spowoduje napięcia. Poeksperymentuj trochę. Nawet jeśli to, co robisz, wydaje Ci się niesamowite, spróbuj od czasu do czasu zwolnić i sprawdzić, czy wolniejsze działanie jest jeszcze lepsze. Jeśli wolisz szybciej, łatwo jest ponownie zwiększyć prędkość

## **GRA À DEUX**

Kiedy lubisz zabawę analną z partnerem, pozwól partnerowi odbierającemu – czasami zwanemu tyłem – kierować kątem, głębokością i szybkością penetracji, szczególnie na początku. Pozycje, które pozwalają na łatwe poruszanie się dna, obejmują kucanie, klęczenie, stanie, klęczenie na czworakach lub pochylanie się nad czymś takim jak krzesło, stół lub łóżko. Gdy już ustalili się rytm i poczujesz się dobrze, przenikliwy partner – czasami nazywany „najwyższym” – może przejąć kontrolę. Dno nie powinno przestać się ścisnąć. Jeśli czujesz się dobrze i nie jest to zbyt męczące, spróbuj ścisnąć, gdy partner wypycha się i rozluźniać, gdy się wysuwa (lub odwrotnie). Może wydawać się niesamowity na dole i świetny na górze, jeśli ma penisa w środku. Wiele osób lubi łączyć zabawę analną, w tym penetrację, z innymi rozkoszami. Spraw, aby anal stał się doświadczeniem całego ciała. Baw się techtaczką, sromem, penisem, jądrami, pochwą, sutkami lub piersiami – lub dodaj całowanie, klapsy, masaż, delikatny dotyk, ciągnięcie za włosy lub cokolwiek innego, co Cię podnieca podczas zabawy ze swoją lub partnera krupon. Wszystko jednak jest kwestią gustu. Dla niektórych osób te „pozaszkolne” zajęcia są jak gorąca krówka na lodach: sprawiają, że anal jest o wiele słodszy. Ale dla innych sos czekoladowy rozprasza i uniemożliwia im w ogóle rozkoszowanie się deserem. Więc wybierz to, co najlepiej sprawdza się dla partnera przyjmującego. Czasem mniej znaczy więcej. Na przykład zwykłe masowanie zewnętrznego obszaru odbytu wokół włożonej zabawki, palca lub penisa może poprawić całe doświadczenie bez zakłócania koncentracji. Najlepszym sposobem, aby dowiedzieć się, co działa dla Was obojga, jest eksperymentowanie.

## **PIĘĆ WSKAZÓWEK NA OPTYMALNĄ ZABAWĘ WEWNĘTRZNĄ**

Skoncentruj się na złotym półcalu. Pamiętaj, że zakończenia nerwowe w obrębie pierwszych 1/2 cala (1,3 cm) otworu odbytu najbardziej reagują na temperaturę i subtelność dotyku. Wejdz głębiej, a poczujesz jedynie ucisk – dlatego dostosuj rodzaj stymulacji do głębokości penetracji.

Podwójna penetracja (DP) może być znakomita dla tych z nas, którzy mają dwie dziurki. A kiedy coś znajdzie się w pochwie, odbyty staje się mocniejszy – i odwrotnie. Ponadto w przypadku DP gąbka krocza (lub prostata w przypadku kobiet trans) jest masowana z obu stron. Czysta przyjemność! Nie musisz też mieć w środku dwóch penisów ani innych dużych przedmiotów. Aby spotęgować doznania, wystarczy umieścić w obu otworach cieńszy przedmiot wielkości palca.

Solidne jest najlepsze. Do penetracji odbytu potrzebny jest dość twardy penis lub zabawka. Bardziej miękki przedmiot może działać wewnątrz pochwy, ale odbyty jest inny. Mniej twardy penis lub zbyt miękka zabawka może się wypaczyć, zwłaszcza jeśli styka się z nerwowym odbytem. Jeśli tak się stanie, potraktuj penisa i odbyty bardziej jako rozgrzewkę lub zmień zabawkę na twardszą (i być może mniejszą) – a następnie spróbuj ponownie.

Przygotuj ręcznik. Zapobiegaj infekcjom E. coli, mając pod ręką czysty ręcznik, aby złapać krople lubrykantu. Zwiń ręcznik i przyłóż go do sromu partnera przyjmującego, aby wyłapać krople potencjalnie zawierające odchody, które mogą po kilku dniach prowadzić do problemów z pochwą lub drogami moczowymi.

Zrelaksuj się i zrelaksuj jeszcze trochę. Relaks jest absolutnie kluczem do zabaw analnych. Ludzie często mówią o rozciąganiu odbytu, ale tak naprawdę to relaksacja otwiera odbyt i odbyt. Nie można rozciągać innych mięśni ciała poprzez ich napinanie, to samo dotyczy zwieraczy odbytu i pasa tonowo-odbytniczego. Jeśli poczujesz się sfrustrowany, weź głęboki oddech, cofnij się na chwilę i pamiętaj, że celem jest przyjemność. Nie zmuszaj odbytu do połknięcia przedmiotu. Doprowadzi to tylko do bólu, rozdarcia odbytu i zestresowanego tyłka.

### **PRZYJMUIJ NOWE WRAŻENIA**

Wielu ludzi napina się i wpada w panikę podczas pierwszych kilku wewnętrznych sesji gry w tyłek, ponieważ są przekonani, że za chwilę zdadzą BM. Jeśli jesteś odbiorcą, nie widzisz własnego tyłka, więc nie możesz potwierdzić ani zaprzeczyć tym podejrzeniom, więc prawie niemożliwe staje się zrelaksowanie się w przyjemności. Przeciwdziałaj temu strachowi, kontaktując się ze swoim partnerem. Następnie albo przerwij to, co robisz, aż poczujesz się bardziej zrelaksowany, albo weź głęboki oddech i kontynuuj zapewnianie partnera, że nie wszystko jest takie, jak się obawiasz. Możesz także czuć się niekomfortowo po prostu dlatego, że te nowe doznania są obce, a nasze ciała często mylą nowość z dyskomfortem, ponieważ nie rozumieją lub nie rozpoznają danego uczucia. Pomyśl o nauce nowej umiejętności, np. prowadzenia pojazdu: prawdopodobnie zmagasz się z tym przez jakiś czas, zanim stało się to twoją drugą naturą. Porzuć swoje oczekiwania i oddychaj głęboko. Dostosuj się do tego, co czujesz w chwili obecnej. Zwróć uwagę na to, jak i gdzie doświadczasz tych nowych wrażeń. Staraj się zachować koncentrację. Podobnie jak w przypadku każdego rodzaju seksu, obecność jest kluczowa. Jeśli musisz przerwać seks w połowie seksu, gdy jesteś z partnerem, nie ma problemu. Spróbuj ponownie samodzielnie zagrać w grę wewnętrzną innym razem. Często łatwiej jest zapoznać się z tym nowym rodzajem gry, gdy nikt Cię nie obserwuje i nie czujesz, że musisz coś komuś udowodnić. (Wiele z nas wciąż odczuwa presję, aby „udowodnić” siebie, jeśli chodzi o seks, nawet jeśli nasze racjonalne, intelektualne ja się z tym nie zgadza.) Kiedy Twoje ciało będzie już w stanie zrelaksować się i docenić te nowe doznania w samotności, możesz czuć się bardziej komfortowo dzieląc się nimi z kimś w przeciwnym razie. Podobnie jak każdy rodzaj masturbacji, robienie tego samodzielnie może być bezpiecznym i łatwym sposobem na rozpoczęcie seksu partnerskiego, ponieważ będziesz bardziej dostrojony do własnych preferencji i reakcji ciała.

### **ZBUDUJ PRZYJEMNOŚĆ DZIĘKI ZATYCZKOM ANALNYM**

Korki analne to świetny sposób na czerpanie przyjemności z przyjemności wewnętrznej, zarówno samodzielnie, jak i z partnerem. Po włożeniu pozostają po prostu na miejscu; nie trzeba ich przenosić ani się nimi bawić. Jaka z tego korzyść? Jak samo pozostawienie przedmiotu na miejscu może być przyjemne? Odpowiedź: Twoje zwieracze są wyjątkowe. Ilekroć jakiś przedmiot znajduje się w Tobie, zwieracze odbytu są otwarte, co powoduje mnóstwo stymulacji i nie wymaga żadnego ruchu. Nawet niewielkie zmiany pozycji ciała są wzmocnione w odbycie. W ujęciu analnym cal wydaje się bardziej przypominać stopę. Zatem nawet najdrobniejsze ruchy spowodowane głębokim oddychaniem, wiciem się z przyjemności lub zmianą pozycji będą zauważalne, gdy Twój odbyt i zabawka w jego wnętrzu dostosują się bardzo delikatnie do ich nowego stanowiska. Niektórzy ludzie uwielbiają ten styl gry, ponieważ jest subtelny, ale niezwykle przyjemny. Możesz włożyć zatyczkę analną, a następnie bawić się innymi strefami erogennymi — lub, dla dodatkowego podniecenia, możesz założyć zatyczkę, gdy jesteś na spacerze, podczas kolacji ze swoją randką lub podczas rozmowy telefonicznej. Każdy ruch

zwróci Twoją uwagę na tyłek i kuszące możliwości, jakie oferuje zabawa w tyłek. Doznania te mogą również skłonić Cię do myślenia o swoim partnerze, więc zatyczki analne mogą być pysznym sposobem na utrzymanie kontaktu, niezależnie od tego, czy spędzacie czas razem, czy osobno. Korki analne mają również praktyczne zastosowania. Sprawiają niesamowite wrażenie, ale są też dobrym narzędziem do nauki odbytu, aby pomieścić zabawki lub penisy o coraz większej szerokości. Dobra zatyczka będzie miała szyjkę lub dolinę u podstawy, która będzie wystarczająco długa i wąska, aby zwieracze odbytu mogły się wokół niej oprzeć bez połykania lub wypychania. (Unikaj wibratorów lub zatyczek o stosunkowo jednakowej szerokości lub zatyczek bez długich szyjek, ponieważ twój odbyt je wypchnie – lub wystrzeli przez cały pokój! – chyba że przytrzymasz je w miejscu ręką.) I upewnij się, że wszystko jest w porządku. wkładany do odbytu ma rozszerzoną podstawę, dzięki czemu nie zostanie „połknięty” przez odbyt. Mamy do czynienia z sytuacją, która ma, delikatnie mówiąc, konsekwencje nie do pozazdroszczenia. Gdy wibrator lub wtyczka są już bezpiecznie umieszczone na swoim miejscu, zdecydowanie skup się na innych czynnościach, które sprawiają ci przyjemność, takich jak penis, łechtaczka lub zabawa waginalna; stymulacja sutków; ssanie palców; całowanie; klapsy – cokolwiek, co wydaje ci się niesamowite. Następnie, po kilku minutach od założenia, wtyczkę lub wibrator można zwykle powoli wyjąć i bez dyskomfortu można włożyć nieco szerszą zabawkę lub penisa. Inną zaletą korka analnego (lub wibratora trzymanego w miejscu, bez wypychania) jest to, że brak ruchu do wewnątrz i na zewnątrz naprawdę pozwala zwieraczom zrelaksować się wokół zabawki. Nie zrozumcie mnie źle: pchanie może być niesamowite. Ale kiedy wsuwa się i wysuwa wibrator, palec(i) lub penisa/outie, odbyt nie może się tak bardzo rozluźnić, ponieważ zwieracze są bardziej zaangażowane i czujne. A to oznacza, że odbyt szybciej się męczy i może nie reagować tak pozytywnie na zabawkę o większej szerokości. (Pomyśl o tym w ten sposób: czy nie byłbyś bardziej otwarty na trening na siłowni, gdybyś wcześniej trochę odpoczął – zamiast, powiedzmy, po wyczerpującej jeździe na rowerze?) Skoro mowa o szerokości, jeśli chodzi o wewnętrzne podczas zabaw analnych dla większości ludzi najważniejszą kwestią jest szerokość zabawki lub penisa, który planują włożyć. Jak często powtarzam moim klientom, uważaj, aby Twoje oczy nie były szersze niż tyłek! To, co może wyglądać na przystojną, satysfakcjonującą zabawkę, może okazać się trudne do przełknięcia i może się skończyć aby być bardziej bolesne niż przyjemne. Ponadto ogólnie radzę początkującym, aby nie wkładali niczego szerszego niż to, co wychodzi z odbytu – czyli BM – ponieważ twoje ciało jest już przyzwyczajone do przyjmowania rzeczy tego rozmiaru. Zwiększanie tej szerokości wymaga więcej cierpliwości i czasu. To powiedziawszy, długość odgrywa rolę, jeśli chodzi o zatyczki analne. Wtyczka lub zabawka, która jest wystarczająco długa, aby uderzyć w prostatę lub gąbkę krocza, zdecydowanie otwiera więcej możliwości. Większości ludzi zabawka o długości 15 cm powinna wystarczyć, a przy zabawce tej długości nie ma ryzyka przedostania się do jelita grubego (ma skomplikowany kształt, z którym początkujący zwykle nie mogą sobie poradzić). Jeśli jesteś zaawansowanym graczem analnym i lubisz używać wyjątkowo długich wibratorów lub ramion, pamiętaj, aby robić to powoli i zwracać uwagę na sygnały organizmu, aby nie spowodować uszkodzenia przewodu pokarmowego. Wreszcie, nie jest to czas na skupianie się na celach. Niekoniecznie będziesz odczuwać więcej przyjemności, jeśli umieścisz w nim większą zabawkę. Podobnie jak zjedzenie dużego posiłku nie jest przyjemne, gdy żołądek jest pełny, tak nie próbuj zmuszać się do zjedzenia czegoś, co jest dla ciebie za duże. Doprowadzi to do rozczarowania lub bólu – lub obu. Szanuj swoje ograniczenia na dany dzień. Nawet jeśli w zeszłym tygodniu udało Ci się wziąć 2-calową (5-centymetrową) zabawkę, tym razem Twojemu ciału może się to nie spodobać. Stopniowo zwiększaj rozmiar zabawki i przestań, gdy uznasz, że jest odpowiedni.

## **OBECNOŚĆ I KOMUNIKACJA PODCZAS ZABAW WEWNĘTRZNYCH**

Jako ludzie komunikujemy się ze sobą na wiele sposobów: językiem ciała, tonem, doborem słów, oddychaniem, ruchami ciała i nieocenzurowanymi reakcjami fizycznymi. Jeśli jesteś na szczycie, dostosuj się do wielu sposobów, w jakie Twój partner komunikuje się z Tobą. Nawet jeśli ona lub on

faktycznie powie „tak” temu, co robisz, ciało może wyrazić swoją niechęć poprzez płytki oddech, napięcie w odbycie i ciele, przepływ słów i wysokość głosu. Jeśli czujesz, że jej reakcje fizyczne i werbalne wydają się dysonansowe, skontaktuj się ze swoim partnerem. Ważne jest również, aby zachować świadomość własnego procesu i potrzeb. Na przykład, jeśli nie czujesz się pewnie, twój dotyk może wydawać się niepewny i niezbyt przyjemny dla partnera. Zwróć uwagę, jeśli zauważysz, że szybciej poruszasz rękami lub zabawką. Często jest to znak, że jesteś zdenerwowany i nie wiesz, co dalej robić. Kiedy tak się stanie, zatrzymaj się na chwilę i spójrz na siebie i swojego partnera. Weź kilka głębokich oddechów i kontynuuj dopiero wtedy, gdy poczujesz się pewniej. Jeśli nie wiesz, czego chce twój partner, zapytaj ją lub jego. A jeśli Twój partner wydaje się być nieco mniej niż w pełni zaangażowany, zapewnij go dużą ilością pozytywnych komentarzy. Często wystarczy odrobina zachęty. Kiedy zabawa wewnętrzna dobiegnie końca, trzymanie dłoni na zewnątrz odbytu po wyciągnięciu tego, co było w środku, może być naprawdę komfortowe i delikatne. Odbyt zamyka się stopniowo i może czuć się samotny i opuszczony, jeśli intensywność nagle spadnie z dziewięćdziesięciu dziewięciu do zera, szczególnie po intensywnej sesji. Połóż palce na odbycie, w szczelinie pośladków. To kojące uczucie może być naprawdę wisienką na przysłowiowym torcie. Po prostu trzymaj palce w miejscu, nie poruszając nimi, podczas całowania, podsumowywania lub zasypiania. Te drobne uwagi przywiązywane do szczegółów zwiększają wrażenia i sprawiają, że chcesz wkrótce spróbować jeszcze raz.

### **Pop czy nie pop**

Poppersy, obecnie nielegalne w wielu miejscach, ale powszechnie używane do seksu analnego, wykonane są z azotynu alkilu. Jest pakowany pod wieloma nazwami, takimi jak środek do czyszczenia skóry. Wdychanie tej substancji chemicznej powoduje rozszerzenie naczyń (rozszerzenie naczyń krwionośnych). Efekt krótkotrwały (do 90 sekund) polega na rozluźnieniu mięśni. Wiele osób używa poppersów, ponieważ stwierdzają, że znacznie łatwiej jest im się zrelaksować podczas zabaw analnych i osiągać podwyższony orgazm. Spekulacje na temat negatywnych skutków substancji chemicznej są niejednoznaczne; jednakże doprowadziło to do krótkotrwałych skutków, takich jak bóle głowy, impotencja i omdlenia. Donoszono, że nowsze odmiany poppersów są bardziej szkodliwe i powodują takie skutki, jak trwałe upośledzenie pamięci i „nagła śmierć przez wężanie”, czyli arytmia. Nie radzę ich używać. Wielu ludzi uprawia niesamowity seks analny bez popperów!

### **PROSTATA**

Prostata to gruczoł w męskim układzie rozrodczym, który wytwarza część mlecznego płynu, który łączy się z plemnikiem, tworząc aby wykrzykiwać. Można go stymulować przez odbyt, a według wielu graczy zajmujących się prostatą ta stymulacja powoduje oszałamiające orgazmy całego ciała. To powiedziawszy, jak widać z historii Jona na następnej stronie, wszyscy reagujemy inaczej na różne rodzaje przyjemności. Na przykład niektórzy ludzie uwielbiają stymulację sutków; inne nie za bardzo. Zabawa łechtaczką – Święty Graal przyjemności dla wielu kobiet – może być dla niektórych zbyt intensywna, podczas gdy dla innych po prostu nie jest to zbyt interesujące. Ogólnie rzecz biorąc, większość penisów lubi sprawiać przyjemność, ale gdy zabawa penisem jest połączona z zabawą analną, reakcje mogą być różne. W niektórych przypadkach może to obejmować utratę erekcji. Nie oznacza to jednak, że właściciel penisa nie lubi zabaw w tyłek. Może to po prostu oznaczać, że doznanie jest inne lub nieznanne lub że cała uwaga przeniosła się na obszar odbytu. Niektórzy ludzie lubią sprawiać przyjemność obu obszarom indywidualnie, jednocześnie lub poprzez określoną sekwencję stymulacji. Niektórzy ludzie zawsze mają wytrysk podczas zabawy z prostatą, a inni rzadko. Jedno jest pewne: każda prostata jest tak wyjątkowa, jak jej właściciel! Jeśli masz prostatę – lub jeśli ma ją Twój partner – warto poznać przyjemność, jaką może ona zaoferować.



## Lokalizacja prostaty

Gdzie w ogóle jest prostata? Leży poniżej pęcherza i obok odbytnicy (przechodzi przez nią cewka moczowa), więc nie znajduje się w odbytnicy jako takiej, ale można ją wyczuć przez przednią ścianę odbytnicy. Oto jak go znaleźć. Włóż zabawkę lub palec (lub penisa, jeśli chcesz, ale dla początkujących są one zazwyczaj nieco szersze) na głębokość około 5–10 cm i skieruj go pod kątem w stronę pępka. Prostata przypomina guz wielkości pomidorka koktajlowego z zagłębieniem lub doliną wokół niej i jest miękka w dotyku jak czubek nosa.

Na stronie PusteClosets.com jeden z ekspertów opisuje to w ten sposób: „Umieść czubek języka w policzku, pomiędzy zębami trzonowymi. Następnie użyj palca wskazującego, aby pocierać policzkiem czubek języka – to nie ma sensu. To jest jak miękki „guz”, który jest nieco twardszy niż otaczająca go tkanka.

## Stymulacja prostaty i orgazm

Stymulacja prostaty to mały sekret, który zyskuje na popularności jako pyszna, egzotyczna nowa pozycja w naszych seksualnych menu. Może nie każdemu będzie odpowiadać podniebienie, ale ci, którzy lubią przyjemność z prostatą, chętnie ją zamawiają raz po raz – raz po raz. Według panujących stereotypów, jeśli masz penisa, to chcesz, aby cała stymulacja seksualna była na nim skupiona – kropka. Nie zrozumcie mnie źle: stymulacja penisa jest fantastyczna i łatwo zrozumieć, jak zakorzeń się mit fallusa. Ale to nie jedyna strefa erogenna. Prostata może całkowicie zmienić płęć. Kiedy penis jest dotykany, lizany lub pochłaniany, odczucie jest bardzo zlokalizowane: ogranicza się do tego odcinka skóry. Jasne, przyjemność promieniuje stamtąd na całe ciało, ale centralnym punktem zabawy jest przede wszystkim głowa, a w drugiej kolejności tułów. Jest bardzo bezpośredni, bardzo łatwy w manipulacji i dość przewidywalny. Nie posuwajmy się tak daleko, by powiedzieć, że wszystkie penisy lubią to samo, ale niektóre typowe ruchy prawie zawsze podniecają penisa. I odwrotnie, stymulacja prostaty przypomina bardziej podróż okrężną. dotarcie do celu nie kończy podróży; przybycie oznacza po prostu początek następnego aktu. Pamiętasz, jak opisałem stymulację penisa jako zlokalizowaną? Cóż, dotyk prostaty jest zarówno hiperlokalny, jak i obejmujący wszystko. Kiedy po raz pierwszy ktoś dotknął mojej prostaty, zobaczyłem gwiazdy i błyskawice. Wrażenie może być tak intensywne, że promieniuje po całym ciele, osłabiając kończyny i wywołując niesamowitą reakcję dotykową. A to tylko dotyk. Czy możesz sobie wyobrazić orgazm wywołany prostatą? Szczerze mówiąc, miałem tylko dwa orgazmy związane wyłącznie z prostatą. Mogą się zdarzyć, ale wymagają pracy. Rzadko mam cierpliwość czekać tak długo, więc włączam mojego penisa do zabawy, zanim wyjdę. Ale jeśli możesz poczekać, orgazm będzie inny niż wszystkie. Dla mnie było to nie tylko wspaniałe doświadczenie fizyczne; było to także wspaniałe zgłębienie mojej seksualności. Widok wytrysku wypływającego z penisa – bez jego dotykania – to niezwykle przeżycie po latach bezpośredniego kontaktu fizycznego. (Wszystko to pod warunkiem, że będziesz miał oczy otwarte podczas twardego, głębokiego orgazmu, którego doświadczasz!) Istnieją wyraźne podobieństwa i różnice między orgazmem prącia i prostaty. Orgazmy penisa są lżejsze, bardziej jakbyś emitował coś na świat. Z drugiej strony orgazm prostaty sprawia wrażenie, jakbyś z trudem łąpał powietrze i chwycił za więcej w sobie. Jest ciężki, gęsty i pełen przyjemności. Teraz połącz te dwa elementy, a być może już nigdy nie będziesz chciał wstać z łóżka! — Od Jona Pressicka, nadawcy i eksperta ds. seksu. Często łatwiej jest znaleźć moment podniecenia, ponieważ podniecenie powoduje napełnienie prostaty płynem, więc spróbuj go poszukać po krótkiej zabawie narządów płciowych. Zwykle właściciel prostaty dość szybko rozpoznaje dotknięcie prostaty i może nawet dojść do wytrysku zaraz po stymulacji. Niektórzy ludzie wiedzą, że znaleźli to, kiedy czują, że muszą się wysikać. Ma to sens, ponieważ prostata znajduje się pod pęcherzem, a cewka moczowa przechodzi przez prostatę. Jeśli Ty lub Twój partner czujecie się niekomfortowo, skupcie się na przyjemności i bierzcie dużo głębokich oddechów. To często rozprasza dyskomfort i ujawnia

intensywne doznania, które się pod nim kryją. Kiedy po raz pierwszy wyruszysz na zwiedzanie, możesz od razu nic nie poczuć. Nie rozpaczaj. Być może będziesz musiał po prostu trochę bardziej się pobudzić lub pobawić się różnymi rodzajami dotyku, aż twoje ciało zareaguje. Jeśli zabawa tyłkiem jest dla Ciebie czymś nowym, być może będziesz musiał przyzwycząć się do nowych wrażeń w zwieraczach i odbytnicy, zanim będziesz mógł dostroić się do tego, co dzieje się z Twoją prostatą. Palce to najbardziej wyrafinowany sposób zaspokajania prostaty. Zabawki też są świetne, ponieważ zasadniczo działają jak przedłużenie ramion, pomagając łatwiej dotrzeć do prostaty – ale w przypadku zabawek trudniej jest stwierdzić, czy trafiasz we właściwe miejsce. Palce dawcy są dokładniejsze, ponieważ mogą wyczuwać drogę. (Jeśli jesteś dawcą, upewnij się, że używasz opuszek palców, a nie końcówek, aby uniknąć wbijania ostrych paznokci w wrażliwą tkankę odbytnicy). W obu przypadkach, podczas gry solo, możesz sięgnąć między nogi lub sięgnąć dookoła od za twoimi plecami. Sięganie między nogami może wymagać zgięcia nadgarstka pod ostrym kątem, więc może to nie być najlepsza opcja, w zależności od Twojej elastyczności i rozmiaru brzucha. Sięganie od tyłu również może być wyzwaniem, ponieważ trudniej jest wywrzeć nacisk na przednią ścianę odbytnicy, gdzie znajduje się prostata. Używanie kciuka zamiast palca może pomóc w zmianie kąta – to znaczy, jeśli kciuki są wystarczająco długie, aby dotrzeć do prostaty. Wszystko zależy od Twojej indywidualnej anatomii, więc przeprowadź małą samodzielną eksplorację, aby zobaczyć, które pozycje są najlepsze dla Ciebie i Twojej prostaty!

### **Kobiety trans, punkty G i prostata**

Kiedy ludzie mówią o punkcie G, często mają na myśli dwie odrębne cechy anatomiczne: tkankę erekcyjną otaczającą cewkę moczową i gruczoł Skene'a. Gruczoł Skene'a to w zasadzie to samo, co prostata i czasami nazywany jest „żeńską prostatą” – prawdopodobnie z powodu panujących obaw związanych z płcią, które mają tendencję do wzmacniania różnic między płciami zamiast podobieństw. Dla wielu osób może to mieć charakter czysto akademicki, ale dla kobiet transeksualnych może mieć duże znaczenie. Chociaż zależy to od techniki chirurga, jeśli przeszłaś plastykę pochwy (operację polegającą na wytworzeniu pochwy), dość często kanał pochwy umieszcza się tuż przed prostatą, a wiązka tkanki erekcyjnej otaczająca cewkę moczową tuż po drugiej stronie. Zgadza się: transpłciowe kobiety mogą mieć zarówno punkty P, jak i G. Co więcej, oznacza to również, że prostatę można stymulować z dwóch stron – pochwy i odbytu – w tym samym czasie. Wyobraź sobie możliwości! — Od Tobi Hill-Meyer, aktywistki pozytywnie nastawionej do seksu, pisarki i twórcy filmów porno

### **Czy masaż może pomóc w utrzymaniu zdrowej prostaty?**

Ach, masaż. Świetnie się czujesz w dowolnym miejscu na ciele, prawda? A prostata nie jest wyjątkiem. Chociaż korzyści płynące z masażu prostaty są dziś dobrze znane, jak dotąd nie są znane żadne badania oceniające korzyści zdrowotne wynikające z masażu prostaty. Jednak przed pojawieniem się antybiotyków lekarze zalecali masaż prostaty, który wydawał się łagodzić zapalenie gruczołu krokowego, czyli infekcję gruczołu krokowego. Uważano, że pomaga w wypłukiwaniu bakterii i płynów z prostaty. Teraz, gdy mamy antybiotyki pomagające zwalczać infekcje, masaż prostaty wyszedł z mody – choć wiele osób twierdzi, że jego korzyści zdrowotne nadal istnieją. Jak każdy inny rodzaj masażu, masaż prostaty pobudza krążenie i przepływ zastoju płynów. A biorąc pod uwagę nasz siedzący tryb życia XXI wieku, może to być tylko dobre rozwiązanie. Niektórzy nawet twierdzą, że promowanie energicznego krążenia krwi i inne płyny w ten sposób mogą zapobiec problemom związanym z prostatą, takim jak rak. Ale po co w ogóle zwracać sobie głowę masażem prostaty? Czy wytrysk nie wystarczy, aby poruszyć płyny, a jeśli tak, to czy nie powinieneś po prostu się masturbować i/lub regularnie uprawiać seks? Odpowiedź jest taka, że regularny wytrysk również przesuwa zastój energii i płynów oraz wspomaga krążenie, ale stymulacja skupiona na prostacie może dokładniej wypłukać prostatę. Poza tym dobrze jest poznać swoją prostatę. Dzięki temu zauważysz niewielkie zmiany przed

rozpoczęciem corocznego przeglądu i będziesz mógł przyrzeć się tym zmianom, zanim pojawią się jakiegokolwiek problemy. I na dodatek to wspaniałe uczucie! Więc naprawdę nie ma powodu, aby nie mieć kumpla ze swoją prostatą.

### **Jak doić prostatę**

Prostata przypomina dojrzałego pomidora z doliną pośrodku. Z tej doliny wypływa płyn. Według The Ultimate Guide to Prostate Pleasure autorstwa doktora Charliego Glickmana i Aislinn Emirzian najlepszym sposobem na usunięcie większości płynu z prostaty jest pomyślnie o tym jak o zegarze. Zacznij o dziewiątej i delikatnie naciskaj, przesuwając palec na środek zegara, gdzie zakotwiczone są wskazówki. Następnie przesun palec na godzinę trzecią i ponownie na środek. Następnie przesun palec na godzinę drugą. Zastosuj nacisk w kierunku godziny dziesiątej, ale zatrzymaj się w środku. Następnie zacznij o dziesiątej i przesun palec w stronę drugiej. Powtarzaj, przechodząc od pierwszej do jedenastej i od jedenastej z powrotem do pierwszej. Następnie kieruj się na południe: zacznij o czwartej i przesun palec w stronę ósmej, a następnie z powrotem w kierunku czwartej; poruszaj się od piątej do siódmej i z powrotem, zawsze zatrzymując się w środku, zawsze podnosząc palec i wracając w bok.

### **Podstawowe zasady gry prostatą**

Rozgrzać się. Dotykanie prostaty jest jak dotykanie penisa lub łechtaczki: może być dość intensywne i nieprzyjemne po dotknięciu szybko lub mocno, więc będziesz chciał zmierzać w tym kierunku powoli. Daj sobie dużo czasu i nie spiesz się.

Żadnych przekroczeń prędkości. Baw się prędkością palca lub zabawki albo ruchem pchającym. Szybciej rzadko oznacza lepiej, ponieważ większość ludzi napina się w obliczu stymulacji – prostaty lub innej – która jest zbyt szybka. A jeśli ten rodzaj zabawy jest dla Ciebie nowy, Twoje zwieracze będą zaskoczone i zdezorientowane, jeśli poruszysz się zbyt szybko. W przypadku większości osób najlepsze jest wolne lub średnie tempo. Eksperymentuj, używając różnych technik przy różnych prędkościach i poziomach pobudzenia.

Trzymać się tego. Gdy już znajdziesz idealną prędkość, pozostań przy niej. Niezależnie od naszego wyposażenia – łechtaczki, penisa i/lub prostaty – często potrzebujemy rytmicznego ruchu, aby osiągnąć orgazm. Czasami rejestracja rytmu w naszych receptorach nerwowych i mózgu zajmuje minutę lub dwie. Daj rytmowi czas na nabranie dynamiki i nie spodziewaj się natychmiastowych fajerwerków, nawet jeśli to, co robisz, już wydaje się niesamowite.

### **Badanie prostaty**

Zrelaksuj się, oddychaj i zwolnij. Następnie wsuń czubek palca w pierwszą kostkę. Wykonuj lekkie ruchy mieszając. Spróbuj trochę pulsować, jak mała pompka, a następnie spróbuj szybszych wibracji. Poruszaj opuszką palca w górę i w dół, a następnie z boku na bok. Szanuj cztery kierunki. Niech odbiorca zaciśnie dupę. Spróbuj zaciskać, zamykając się przy wdechu i rozluźniając przy wydechu. Zrób to powoli, a potem szybciej. Dodaj więcej lubrykantu. Sprawdź, czy możesz wsunąć palec głębiej, być może aż do drugiej kostki. Palcem powtarzaj ruch mieszający, wibracje, ruchy na boki oraz góra-dół. Ruchy te otworzą ściany zwieracza, umożliwiając otwarcie wewnętrznego odbytu. Kiedy znajdziesz prostatę, pomachaj lekko opuszką palca. Zakreśl kulę w jednym kierunku, potem w drugim. Pompuj trochę, dotknij trochę, trochę potrząśnij; brzdąkanie, skubanie i pocieranie może również zwiększyć doznania. (Wibracje są zawsze dobre!) Sprawdź ze swoim partnerem, czy te odczucia są za duże, czy za małe i odpowiednio dostosuj. Aby uzyskać trochę więcej akcji na prostacie, spróbuj wykonać ruch ślizgowo-ślizgowy. Wsuń się jednym palcem, dwoma palcami lub zabawką. Spróbuj szturchać i masować prostatę. Jeśli masz w środku dwa palce, spróbuj skrócić je razem, uderzając w środek prostaty, lub

przesuń je po krawędziach kuli. „Przytnij” palce, lekko je rozsuwając, a następnie łącząc. Pamiętaj, że w przypadku zabawki subtelne ruchy są uwydatnione i wzmocnione, ponieważ zabawka nie jest tak wrażliwa jak palec lub dwa. Powolne, zmysłowe ruchy zapewnią płynniejszą reakcję. Idź trochę dalej, trochę szybciej, trochę mocniej, gdy odbiornik rozluźni się i otworzy. Użyj dużej ilości lubrykantu, zrelaksuj się, oddychaj, odpuść i baw się wspaniale. — Od Phillipa Coupala, doradcy, trenera i praktyka pracy z ciałem ([www.phillipcoupal.com](http://www.phillipcoupal.com))

### **Więcej technik przyjemności prostaty**

Jeśli wypróbowałaś techniki dojenia prostaty opisane na stronie 84, przejdź do tych technik, aby uzyskać dodatkowe informacje. Dzwonek do drzwi. Naciskaj na prostatę opuszkami palca, jakbyś ciągle dzwonił do drzwi.

Wycieraczka. Poruszaj palcem w przód i w tył po tym samym obszarze. Przejdź od wycierania szyby przedniej w połowie (godzina trzecia do dziewiątej i z powrotem) na część górną (godzina jedenasta do pierwszej) lub część dolną (godzina ósma do czwartej). Jeśli włożysz dwa palce, możesz trzymać je obok siebie podczas poruszania lub możesz umieścić po jednym palcu po obu stronach prostaty, przesuwając je tak, aby spotkały się pośrodku – jakbyś składał ręką znak pokoju oraz otwieranie i zamykanie V.

Kręgi. Wykonuj małe kółka skupiające się na każdej liczbie na zegarze lub duże kółka wokół obwodu „zegara” prostaty.

Wibracja. Wibruj palcem, gdy jest w środku, lub trzymaj wibrator przy dłoni, aby przewodzić wibracje. Oczywiście, też możesz włożyć wibrator z rozszerzoną podstawą .

Chodź tutaj. Punkty G również często lubią tę technikę. Wykonaj ruch „dojdz tutaj” jednym lub kilkoma palcami, przesuwając je w górę i w dół prostaty. Możesz też rozłożyć dwa palce w znak pokoju i sprawić, by ich końcówki przesuwały się po bokach prostaty

Jedną z sugestii jest włożenie dwóch palców do prostaty i umieszczenie kciuka po jednej stronie, a palca serdecznego po drugiej stronie jąder, aby masować podstawę prącia. Możesz także zakotwiczyć dłonią całe ciało partnera i obrócić jego tułów ruchem całej dłoni, aby uzyskać wyjątkowo pyszne uczucie kołysania całego ciała.

### **Orgazmy związane z prostatą**

Nie ma też dwóch takich samych orgazmów. Zanim więc zaczniesz grać, będziesz chciał dostosować swoje oczekiwania. Jeśli przewidzisz doznania z wyprzedzeniem lub porównasz je z innymi rodzajami przyjemności, których doświadczyłeś, może się okazać, że przegapisz niesamowite, mrozące krew w żyłach uczucia, których w ogóle się nie spodziewałeś. Bądź świadomy reakcji swojego ciała i akceptuj je w miarę ich pojawiania się (bez zamierzonej gry słów!). Niektórzy ludzie osiągają orgazm podczas samej zabawy prostatą, ale wielu innych w ogóle nie osiąga orgazmu w ten sposób, lub potrzebujesz dodatkowej zabawy genitaliami, aby osiągnąć orgazm. Wiele osób uważa, że orgazmy związane z prostatą uwalniają więcej płynów niż „zwykłe”; inni uwielbiają sposób, w jaki ich pobudzenie jest mniej skoncentrowane podczas przyjemności prostaty, co może oznaczać dłuższe i intensywniejsze doznania, niezależnie od tego, czy osiągasz orgazm, czy nie. I mając na uwadze, że w większości przypadków „punkt bez powrotu” poprzedzający wytrysk jest niezwykle przyjemny, ale dość krótki, dzięki zabawie prostatą możesz płynąć na tej fali podniecenia znacznie dłużej, zanim przekroczysz granicę. Czego nie lubić? Wreszcie, przy wszystkich świeżo wypływających sokach i wzmocnionym krążeniu krwi, możesz później poczuć lekki ból, więc nie przejmuj się, gdy po raz pierwszy spróbujesz zabawy z prostatą. Nie zaczynaj od sesji maratonu; nadmierna stymulacja tylko zmęczy Twoje mięśnie (i słodkie punkty też!).

Rakiety, fajerwerki, intensywny i wybuchowy – to tylko niektóre z przymiotników, których ludzie używają do opisanie swoich orgazmów w wyniku zabaw z prostatą – i nawet ludzie, którzy nie mają z tego powodu orgazmu, często uważają to za wyjątkowo przyjemne. Wrażenia powstające podczas zabawy z prostatą są zwykle głębsze, pełniejsze, dłuższe lub intensywniejsze niż te, które powstają podczas zabawy z kutasem. Oczywiście, ponieważ nie ma dwóch takich samych osób, nie dotyczy to wszystkich.

### **Wielokrotne orgazmy?**

Ludzie każdej płci mogą doświadczyć wielokrotnych orgazmów podczas wielu rodzajów zabaw, a zabawa prostatą jest jednym ze sposobów, aby to osiągnąć. Orgazm i wytrysk to dwa odrębne zdarzenia, ale często doświadczają się ich jako jednego i tego samego. Dzieje się tak dlatego, że u większości osób z prostatą te dwa zdarzenia zachodzą w odstępie około 1 sekundy. Po doświadczeniu tego wrażenia setki (lub tysiące) razy zaczyna się ono wydawać pojedynczym wydarzeniem. Niektórzy mężczyźni i transpłciowe kobiety uczą się, jak oddzielić orgazm od wytrysku, aby osiągnąć wielokrotny orgazm. Podczas gdy wytrysk, czyli wydzielenie płynu, wysysa energię, powoduje ustanie erekcji i powoduje senność, orgazmy to skurcze mięśni dna miednicy, które mogą się powtarzać. Nauczenie się, jak mieć orgazmy bez ejakulacji, może przedłużyć przyjemność. Aby dowiedzieć się więcej na temat tej techniki, zobacz książkę Mantak Chia „Mężczyzna z wieloma orgazmami: sekrety seksualne, które powinien znać każdy mężczyzna”. Ale nie będziesz wiedział, czy zabawa prostatą jest dla Ciebie, dopóki jej nie spróbujesz — więc rozważ spróbowanie i podjęcie decyzji samodzielnie. Niezależnie od tego, czy ci to odpowiada, czy nie, pragnienie eksploracji sprawia, że seks jest przyjemny, interesujący i satysfakcjonujący. Świetna komunikacja z partnerem też nie zaszkodzi — a rozdział 6 pokaże Ci, jak to osiągnąć.

### **KOMUNIKACJA: KLUCZ DO GORAŻEJ, SEKSOWNEJ I ZWIĄZANEJ ZABAWY ANALNEJ**

Wszyscy wiemy, jak ważna jest komunikacja w zdrowym związku. I możesz czuć się komfortowo, mówiąc swojemu partnerowi lub partnerom, gdzie chcesz się spotkać na kolacji, jak chcesz świętować swoje urodziny, że to ona ma posprzątać łazienkę lub że chcesz, żeby on przejął plany wakacyjne W tym roku. Ale jakoś, jeśli chodzi o seks, nie zawsze jest to takie łatwe. Komunikacja – lub jej brak – jest najważniejsza wpływa na jakość Twojego życia seksualnego, ale jeśli kiedykolwiek dawałaś partnerowi instrukcje dotyczące tego, w jaki sposób chcesz sprawiać przyjemność, być może już zdałaś sobie sprawę, że to, co mówisz i co robi w odpowiedzi partner, nie zawsze pokrywa się z tym, co mówisz . Jest ku temu kilka powodów. Po pierwsze, język jest płynny, a Twoje doświadczenia, preferencje i założenia mogą mieć wpływ na to, jak zinterpretujesz prośbę innej osoby. Poza tym mogłeś powstrzymać się od wyrażania swoich pragnień partnerowi ze strachu przed odrzuceniem lub osądem, albo ze zwykłej, dawnej niezręczności lub zawstydzenia. To całkowicie zrozumiałe. Opowiedzenie o swoich prawdziwych pragnieniach i ujawnienie prawdziwego siebie może być trudne, zwłaszcza gdy stawka jest tak wysoka. Ale możesz szczerze i otwarcie porozmawiać ze swoim partnerem na temat seksu, łącznie z możliwością zabawy analnej. W tym rozdziale dowiesz się, jak uporządkować myśli, zanim poruszysz temat seksu analnego ze swoim partnerem; jak sformułować dyskusję w pozytywny i osądający sposób; co zrobić, jeśli Twojemu partnerowi po prostu się to nie podoba; i wiele więcej.

### **BĄDŹ INTROSPEKTYWNY**

Zanim podejdziesz do partnera, cofnij się na chwilę o krok. Weź głęboki oddech i przypomnij sobie, że Twoje pragnienia, preferencje i fantazje są ważne i ważne. Pamiętaj, że masz prawo decydować, w jaki sposób chcesz czerpać przyjemność z seksu i odkrywać swoją seksualność. I niezależnie od reakcji partnera (która, nawiasem mówiąc, może być zarówno pozytywna, jak i negatywna), Twoje pragnienie

odkrywania seksu analnego jest Twoją własną i zasługuje na szacunek. Potem daj sobie spokój. Seks analny nie jest jedynym tematem, który trudno omawiać. Jeśli chodzi o seks, może być trudno poruszyć coś nowego – pomysł używania zabawek erotycznych, próbowania perwersyjnego seksu, eksperymentowania z zabawą tyłkiem, a nawet wprowadzenie lubrykantu może prowadzić do niezręcznych rozmów. Zanim więc rozpoczniesz rozmowę na temat seksu analnego, zastanów się, dlaczego w ogóle chcesz uprawiać seks ze swoim partnerem (oprócz seksu analnego). Twoje motywacje mogą obejmować budowanie intymności lub połączenia, zabawę, znajdowanie nowych stref erogennych, czerpanie przyjemności z eksploracji i przygód, wyrażanie swojej miłości do niej lub do niego lub inne powody, które są dla Ciebie ważne. Dobrym pomysłem jest zrobienie tego z wyprzedzeniem, ponieważ pomoże Ci to wyrazić partnerowi powody, dla których chcesz wspólnie zbadać to ćwiczenie. Po rozważeniu powodów, dla których ogólnie chcesz uprawiać seks ze swoim partnerem, zastanów się, dlaczego chcesz w szczególności spróbować seksu analnego. Czy daje ci możliwość penetracji lub bycia penetrowanym po raz pierwszy? Czy to dlatego, że chcesz spróbować innego rodzaju seksu? Czy podnieca Cię myśl o eksperymentowaniu z czymś, co jest „tabu”? Czy masz nadzieję odkryć nowy poziom przyjemności? Czy da ci to szansę na przejęcie kontroli, czy też pozwoli ci być bezbronny? A może po prostu myślisz, że to może być zabawne? Wszystko to jest całkowicie uzasadnione. Zwłaszcza jeśli uważasz, że Twój partner może niechętnie próbować seksu analnego, dobrze jest odrobić pracę domową z wyprzedzeniem. Zanim poruszysz ten temat ze swoim partnerem, przygotuj się na omówienie typowych obaw i obaw związanych z seksem analnym, w tym kwestii czystości, bezpieczeństwa i bólu. W ten sposób łatwiej będzie Ci delikatnie i z szacunkiem odnieść się do zastrzeżeń partnera i pomóc mu zrozumieć fakty. (Możesz też wychwalać zalety zabaw analnych. Potencjał intensywnej przyjemności, zwiększonej intymności, a nawet lepszego zdrowia analnego może zachęcić Twojego partnera do rozważenia tej opcji, a świetna promocja nie może zaszkodzić!)

### **Dziesięć podstawowych zasad rozmów o seksie ze swoim partnerem**

1. Zaakceptuj fakt, że rozmowy o seksie są zdrowe i potrzebne. Mogą być trudne do zainicjowania, ale szczerą dyskusją może prowadzić do poczucia bliskości, uzyskania tego, czego chcesz i wiedzy, jak lepiej zadowolić partnera.
2. Rozpocznij rozmowę z otwartym umysłem i chęcią zrozumienia wysiłków i pozytywnych intencji partnera. Bądź troskliwy i konstruktywny w swoim podejściu. Twoim celem jest wzmocnienie waszego związku.
3. Jeśli pojawi się problem lub obawa, spróbuj zrozumieć prawdziwy problem. Jeśli coś odkryjesz, kop głębiej, na wypadek, gdyby ukryty był większy problem.
4. Pamiętaj, aby wyrazić swoją miłość i podziw dla swojego partnera. Zapewnij go o swoim zaangażowaniu i trosce, niezależnie od tego, czy to on lub ona poruszyła trudny temat, czy też Ty byłeś inicjatorem.
5. Wyraź swoje własne potrzeby i pragnienia w związku. Używaj stwierdzeń „ja”. Spróbuj doprowadzić do możliwych rozwiązań dyskusji, jeśli coś nie działa.
6. Bądź uczciwy, jasny i szczerzy. Zapytaj o to, czego potrzebujesz, aby czuć się komfortowo dzieląc się osobistymi przemyśleniami i życzeniami.
7. Słuchaj uważnie i wyjaśniaj. Nie przerywaj. Powtórz to, co powiedział twój partner, aby mieć pewność, że naprawdę rozumiesz, co on mówi.

8. Bądź cierpliwy i rób przerwy, jeśli to konieczne. Daj temu procesowi czas, jakiego potrzebuje, aby każdy poczuł się wysłuchany i zrozumiany oraz wyraził swój punkt widzenia. Jeśli to konieczne, wróć do rozmowy później.

9. Pozostań obecny. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zamknij drzwi i unikaj innych czynników rozpraszających. Zwróć uwagę na to, co Cię wyzwala lub sprawia, że czujesz się defensywnie, weź oddech i cofnij się. Chcesz słuchać tego, co faktycznie mówi twój partner, a nie tylko tego, co mówi ci twoja głowa.

10. Sprawdź wszelkie założenia. Często to, co uważasz za prawdę, wcale nie jest prawdą. Im więcej zakładasz, tym dalej możesz zejść na złą ścieżkę.

## **JAK ROZMAWIAĆ Z PARTNEREM O SEKSIE ANALNYM**

Jeśli chodzi o rozmowę o seksie, sposób, w jaki podchodzisz do rozmowy, jest tak samo ważny, jak to, co mówisz w jej trakcie. Oto kilka rzeczy, o których warto pamiętać, planując szczerą dyskusję na temat seksu....

### **Uważaj na swój czas**

Upewnij się, że oczyściłeś atmosferę z wszelkich nierozstrzygniętych (niezwiązanych z seksem) problemów, takich jak frustracja z powodu niezakończonych obowiązków, fakt, że ostatnio nie spędziliście razem wystarczająco dużo czasu lub to, jak nienawidzisz że twój partner zawsze, zawsze spóźnia się na spotkanie. Kiedy już rozwiążesz takie problemy, upewnij się, że pozbyłeś się utrzymujących się uraz i złości. Ostatnią rzeczą, którą chcesz zrobić, to mieszać rozmowę o seksie analnym z ciągłymi dyskusjami o tym, kto zostawił ten ogromny stos brudnych naczyń w zlewie. Następnie znajdź dogodny moment na intymną rozmowę. Oto, kiedy nie należy wszczynać dyskusji na temat seksu: tuż przed przyjazdem rodziców na obiad, podczas kłótni lub gdy jesteś w trakcie uprawiania seksu. Zamiast tego wybierz moment, w którym żadne z was się nie spieszy i kiedy oboje czujecie się względnie zrelaksowani – na przykład kiedy przytulacie się, dzielicie się posiłkiem lub po prostu rozmawiacie po satysfakcjonującej igraszce seksualnej. Alternatywnie możesz pomyśleć o wydzieleniu trochę czasu co tydzień (albo co dwa tygodnie, albo co miesiąc), aby sprawdzić, jak leci ze swoim partnerem – finansowo, emocjonalnie lub erotycznie. „Badanie temperatury” związku w ten sposób pomaga upewnić się, że oboje jesteście zadowoleni z rzeczy takimi, jakie są, i że oboje czujecie się komfortowo z tym, dokąd zmierzacie. To idealny czas, aby porozmawiać o swoich pragnieniach i fantazjach seksualnych – w tym o zabawach analnych. Regularne kontaktowanie się ze sobą zapobiega narastaniu urazy u jednego lub obojga i pozwala wyrazić swoje niezadowolenie, zanim nastąpi poważny wybuch.

### **Na początek użyj prostych technik komunikacji**

Zacznij od mówienia o sobie. Jak się czujesz w tej chwili? Nazwij emocje – takie jak niezręczność, strach, niepokój, podekscytowanie – które pojawiają się, gdy poruszasz nowy temat lub w ogóle mówisz o swoim życiu seksualnym. Poruszając ten temat, weź odpowiedzialność i porozmawiaj o swoich własnych uczuciach, pragnieniach, ograniczeniach i obawach. Nawet jeśli czujesz, że w tym związku brakuje ci inspiracji erotycznej, przejmij odpowiedzialność za sposób, w jaki przyczyniasz się do powstania tego wzorca lub go umożliwiasz. Nikt nie chce czuć się obwiniany, więc staraj się nie skupiać wyłącznie na tym, co jest nie tak lub na tym, co nie działa. Zamiast tego rozpocznij dyskusję, mówiąc partnerowi, co lubisz w swoim życiu seksualnym, ponieważ pozytywne podejście sprawi, że poczuje się komfortowo, będzie otwarta i gotowy zwrócić szczególną uwagę na to, co mówisz. Bardziej zabawnym (ale nie mniej pouczającym!) sposobem na rozpoczęcie dyskusji na temat seksu jest gra komunikacyjna

o nazwie Trzy pomarańcze i cytryna. W nim każda osoba opowiada pozostałym trzy rzeczy, które uwielbia w swoim wspólnym życiu erotycznym, oraz jedną rzecz, którą chciałyby zrobić inaczej. Możesz na przykład powiedzieć:

„Uwielbiam to, że lubisz zaskakiwać mnie nowymi zabawkami i seksownymi ubraniami”.

„Uwielbiam, jak rzucasz mną o ścianę i mocno całujesz”.

„Uwielbiam sposób, w jaki uprawiasz ze mną seks oralny, dopóki nie dojdę”.

„Chciałbym spróbować zabaw analnych – na nas obojgu” lub „Chciałbym urozmaicić nasz repertuar, na przykład przyjemności analnej” lub „Jestem ciekawy zabaw z prostatą” – cokolwiek by to nie było jest to, że chciałbyś spróbować. Oczywiście czasami jesteśmy zbyt zdenerwowani, aby rozpocząć takie rozmowy, ponieważ boimy się, jak nasi partnerzy je zinterpretują. Jednak drobne prace przygotowawcze przed rozpoczęciem konwoju mogą bardzo pomóc.

Ekspert ds. seksu i związków, Reid Mihalko, opracował prosty proces pomagania ludziom w organizowaniu pomysłów i przygotowywaniu tego, co chcą wyrazić swoim partnerom w sposób zachęcający do akceptacji i zrozumienia. Oto jego przepis na poruszanie trudnych tematów: Wykorzystaj poniższe stwierdzenia jako platformę do burzy mózgów. Pomyśl o jak największej liczbie różnych odpowiedzi dla każdego z nich.

A. Czego nie mówię mojemu partnerowi to:

(np. „Chciałbym spróbować seksu analnego”, „Chciałbym poznać moją/twoją/naszą prostatę(-y)” „Czasami mam ochotę polizać cię odbytu, kiedy się na ciebie schodzę”. )

B. Obawiam się, że może się zdarzyć, jeśli powiem, że tak jest

(np. „Pomyślisz, że jestem zбочeńcem”, „Będziesz myśleć o mnie inaczej”, „Będziesz myśleć, że jestem słaby. Pamiętaj, przeprowadzasz burzę mózgów! Twoja lista może wyglądać następująco tak długo, jak tego chcesz.)

C. Co chciałbym, aby się wydarzyło, mówiąc to

(np. „Będziemy dbać o to, aby nasze życie seksualne było interesujące”, „Wspólnie odkryjemy coś nowego”, „Zbliżyliśmy się do siebie”, „Pozwolę sobie na bezbronność wobec mojego partnera”. Zapisz wszystkie pozytywne rzeczy, które przychodzą na myśl!)

Następnie, gdy będziesz gotowy do rozmowy, zmienisz układ trochę tę formułę. Zaczynasz od B, czyli swoich lęków; następnie C, twoje pragnienia; i zakończ A, stwierdzeniem, które sprawia, że czujesz się a trochę niepewny. Po prawej stronie znajduje się przykład tego, jak mogłaby wyglądać rozmowa i jaki przybrać kształt.

Drogi [imię lub pseudonim partnera],

Jest coś, o czym chcę z Tobą porozmawiać, ale nie jest to dla mnie łatwe, ponieważ obawiam się, że może się wydarzyć następująca sytuacja: [wyjaśnij odpowiedzi, które wymyśliłeś, zaczynając od stwierdzenia B po lewej stronie]. Chcę ci o tym powiedzieć, ponieważ mam nadzieję, że robiąc to: [odpowiedzi, które wymyśliłeś z instrukcji C po lewej stronie]. Zatem chciałbym ci powiedzieć:



[odpowiedzi, które wymyśliłeś ze stwierdzenia A po lewej stronie]. Dziękuję za wysłuchanie. Chcesz się czymś ze mną podzielić? Czy masz jakieś pytania dotyczące tego, co mam na myśli lub ogólnie dotyczące zabaw analnych?

Dzięki takiemu podejściu otwarcie mówisz o tym, że denerwujesz się lub niepokoisz tym, co chcesz powiedzieć, jesteś nastawiony pozytywnie i proaktywnie, a także dajesz partnerowi szansę na reakcję i wyrażenie swojego zdania. Jej własnych myśli i obaw. Więc wypróbuj!

### **Daj mu trochę miejsca**

Kiedy już poruszysz temat seksu analnego ze swoim partnerem, daj jej trochę czasu na posiedzenie ze swoimi myślami. Twój partner może zaskoczyć Cię wyjątkowo pozytywną reakcją, np. „Myślałem, że nigdy nie zapytasz!” – lub może minąć trochę czasu, zanim on lub on przetworzy tę myśl i zrozumie, co o niej myśleć. Po rozmowie zostaw partnerowi kilka przydatnych zasobów (takich jak ta książka i zaznacz strony, które Twoim zdaniem są szczególnie istotne!), strony internetowe sprzedające zabawki, które chciałbyś wypróbować, lub informacje na temat bezpieczniejszego seksu. Daj swojemu partnerowi przestrzeń do przeprowadzenia małego researchu i być może porozmawiania z zaufanymi przyjaciółmi. Skontaktuj się ze swoim partnerem ponownie za tydzień lub dwa i zapytaj, jak ewoluowały jej uczucia. Przygotuj się na to, że Twój partner nie jest zainteresowany zabawą analną – ale pamiętaj, że niezależnie od reakcji partnera, zawsze będziesz mogła bawić się własnym tyłkiem! Być może nie jest to Twoja najważniejsza fantazja, ale nadal możesz wiele odkrywać na własną rękę. Możesz nawet znaleźć sposoby na sprawianie przyjemności swojemu tyłkowi podczas seksu partnerskiego. Oczywiście, jeśli tak naprawdę chcesz spenetrować swojego partnera, zabawa analna może po prostu nie wchodzić w grę, jeśli twój partner nie jest na to gotowy. W takim przypadku spróbuj tego: zwizualizuj w całości swoją fantazję analną i podziel ją na części. Bez wywierania presji na partnerze, podziel się z nim swoimi fantazjami i spróbuj rozróżnić, czy istnieje punkt pośredni, czy strategia początkowa. Na przykład możesz zgodzić się, że zabawa zewnętrzna jest w porządku, ale gra wewnętrzna nie. A może używanie zabawek do penetracji jest w porządku, ale penis nie jest. Sprawdź, czy istnieje sposób na kompromis, dzięki któremu będziesz mógł spełnić niektóre swoje pragnienia bez naruszania granic partnera.

### **Gra tak/nie/może**

Czasami pomocne jest podzielenie aktów seksualnych na odrębne opcje, zamiast myśleć o nich w bardziej ogólnych kategoriach. W końcu określenie „seks analny” może wydawać się więcej niż trochę przytłaczające. Tutaj właśnie pojawia się gra „Tak/Nie/Może”. Wypełnij tabelę swoimi preferencjami dotyczącymi każdego ćwiczenia i poproś partnera, aby zrobił to samo. Na początku może się to wydawać trochę za bardzo podobne do szkoły, ale uwierz mi, warto. Może się okazać, że ty i twój partner macie więcej wspólnego, niż sobie wyobrażałeś. Zaznacz odpowiednie pole w każdym wierszu i, jeśli możesz, skomentuj swoją odpowiedź w polu Szczegóły, aby wyjaśnić powody swojego wyboru. Możesz na przykład napisać: „Raz próbowałem, ale wypięłem kilka drinków” lub „Boliło mnie” lub „Nie podobało mi się to, ale nie wiedziałem, co robię” lub nawet „Jestem otwarty, ale potrzebuję więcej informacji, jak to zrobić bezpiecznie”. To także świetny sposób na uporządkowanie myśli i ustalenie, czego chciałbyś spróbować, a czego wolisz unikać. Możesz wypełnić jeden formularz, aby otrzymać techniki, a drugi, aby wypróbować je na swoim partnerze. Możesz też wypełnić go niebieskim tuszem do otrzypywania (na dole) i czerwonym do dawania (na dole).

### **Radzenie sobie z rozczarowaniem**

Dowiedzenie się, że Twój partner nie przepada za seksem analnym, może być dla Ciebie trudne, ale w takim przypadku ważne jest, abyś uszanował jej lub jego wybór. Pragnienia, wybory i granice Twojego

partnera zasługują na szacunek w taki sam sposób, jak Twoje. Bądź jak najbardziej nieoceniający i pamiętaj, że indywidualne preferencje danej osoby nie oznaczają, że jest ona „zboczeńcem” lub „pruderystą” i że preferencje mogą z czasem się zmieniać. Ostatecznie seks polega na wyborze wolnym od presji i nieuczciwych konsekwencji. Różne pragnienia są po prostu faktem i nie dotyczy to tylko czynności seksualnych. Priorytety finansowe, warunki życia i plany podróży wymagają kompromisu!

### **RAZ, DWA, ZGODA: IDŹ!**

Kiedy ty i twój partner zgodzicie się, że oboje jesteście chętni na zabawę analną, oboje musicie mieć jasność co do swoich zasad i granic. Zacznij od wspólnej gry „Tak/Nie/Może”. Porozmawiaj o swoich uczuciach. Co Cię kręci? Co sprawia, że jesteś zdenerwowany lub przestraszony? Bądź otwarty na swoje poprzednie doświadczenia i na to, co zadziało, a co nie. Bądź konkretny i mów o jak największej liczbie aspektów swojego (prawdziwego lub wymyślanego) doświadczenia analnego. Czy pragniesz penetracji? Wolno czy szybko? Czy wyobrazasz sobie zabawkę, palec lub penisa poruszającego się do przodu i do tyłu, na boki, czy po prostu trzymającego się w bezruchu? Jaki rodzaj lubrykantu chciałbyś? Jakiego rodzaju zabawek byś użył? Teraz bądź jeszcze bardziej konkretny i bezpośredni. Jakie kombinacje i sekwencje zabaw analnych Ci odpowiadają? Możesz na przykład powiedzieć: „Najpierw penis, potem zatyczka analna, potem więcej penisa, a na koniec zabawa wibratorem wewnętrznie”. Lub „Seks oralny na łechtaczkę i srom, a następnie odbycie, a następnie palec na zewnętrznej stronie odbytu z wibratorem w pochwie”. Alternatywnie: „Kiedy coś wejdzie mi do tyłka, pobudź moją łechtaczkę”. Załóżmy, że dzisiaj lub w zeszłym tygodniu odbyliście niesamowitą rozmowę na temat seksu analnego i oboje entuzjastycznie byliście zgodni. Teraz jesteś tutaj, cały gorący, ciężki i gotowy do działania. Ostatnią rzeczą, której chcesz, jest zrobienie czegoś, co wystraszy twój partnera, a może się to zdarzyć częściej, niż myślisz, nawet jeśli właśnie odbyłeś pozytywną dyskusję na temat seksu analnego. Dlaczego? No cóż, może Twój partner myślał, że stanie się to dopiero w odległej przyszłości lub po tym, jak najpierw pobawił się Twoją dupą. A może twój partner uważa, że dyskusja o zabawie analnej jest jedynie hipotetyczna i myśli: „Nie mam problemu z ideą zabawy analnej – w teorii”. Dlatego też, choć ponowne pytanie w ferworze może wydawać się zbędne, ważne jest, aby powiedzieć: „Czy mogę teraz włożyć palec [lub kutasa lub zabawkę] do środka?” Poproszenie o zgodę w tym momencie może pomóc Twojemu partnerowi poczuć się szanowanym, niezależnie od tego, ile razy zrobiłeś już to, co robisz. I oczywiście nigdy nie zaszkodzi użyć seksownego języka, takiego jak: „Twój tyłek wygląda teraz tak smakowicie. Mam nadzieję, że pozwolisz mi włożyć palec, żeby było ci jeszcze cieplej. Naturalnie będziesz mieć nadzieję, że odpowiedź brzmi „tak”, ale faktem jest, że istnieje szansa, że usłyszysz „nie”, nawet jeśli omawiałeś już grę analną. Może Twój partner zjadł na lunch coś pikantnego; może tego dnia miał nieregularne BM; może nie miała okazji się najpierw umyć; a może po prostu w tej chwili nie ma na to ochoty. Wszystkie te powody są całkowicie uzasadnione i nie odzwierciedlają ciebie. Czasami jednak wzbraniamy się przed zadawaniem pytań, ponieważ boimy się negatywnej odpowiedzi, która może sprawić, że poczujemy się odrzuceni lub głupi. Oto sposób, jak sobie z tym poradzić. Mike Domitrz, założyciel The Date Safe Project ([www.datesafeproject.org](http://www.datesafeproject.org)), sugeruje, aby odpowiedzieć w następujący sposób: „Dziękuję, że jesteś ze mną szczerzy. Nie chciałbym zrobić czegoś, co cię porusza niewygodnie” W ten sposób zawstydzenie zostanie ograniczone do minimum i będziesz mógł iść dalej, czując się dobrze ze sobą i z „nie” swojego partnera. Kontynuuj to stwierdzenie proaktywnym pytaniem, takim jak: „Co jeszcze mogę zrobić, abyś poczuł się wspaniale?” Należy pamiętać, że zgoda nie zawsze jest tak prosta, jak odpowiedź „tak” lub „nie”. Czy byłeś kiedyś świadkiem uścisku, który czułeś się zobowiązany przyjąć od członka rodziny lub przyjaciela? A może na randce ktoś zapytał: „Czy mogę cię pocałować?” i byłeś tak zaskoczony, że mruknąłeś niejasno: „Umm. . . Chyba tak. Jeśli te sytuacje wydają Ci się znajome, wiesz z doświadczenia, że zgoda może być więcej niż trochę trudna. Według Domitrza jednym ze sposobów zapewnienia entuzjastycznej zgody jest umieszczenie piłki na korcie partnera. Zamiast pytać: „Czy mogę teraz włożyć w ciebie mojego penisa?”

poproś swojego partnera, aby wziął kontrolę nad czasem i powiedz: „Daj mi znać, kiedy chcesz, żebym włożył penisa w twoją seksowną dupę”. Możesz też powiedzieć: „Powiedz mi, kiedy będzie Ci wystarczająco gorąco i chcesz, żebym przesunął językiem do Twojego słodkiego pączka róży”. Jeszcze bardziej ogólnie możesz powiedzieć: „Powiedz mi, kiedy będziesz miał ochotę na zabawę analną”. Daj swojemu partnerowi szansę na prawdziwą refleksję i reakcję, kiedy będzie gotowy, czy to teraz, czy później, w tej chwili zdejmiecie z was oboje presję. Uzyskanie w ten sposób aktywnej zgody partnera pomoże Ci mieć pewność, że on lub on jest zdecydowanie podekscytowany zabawą analną.

## **WSPANIAŁA KOMUNIKACJA PODCZAS SEKSU ANALNEGO**

Częścią piękna zabaw analnych jest to, że zazwyczaj nie widzisz, co robi twój partner – ale wow, to niesamowite uczucie! Kiedy więc odczuwasz przyjemność analną, poproś partnera, aby opisał, co robi, abyś mógł poprosić o to ponownie. Możesz nawet wymyślić nazwy dla różnych technik. Powiedz: „To niesamowite, kochanie. Powiedz mi, co robisz, żebym mógł cię przekupić, abyś zrobił to ponownie następnym razem!” Z tego samego powodu, kiedy już dajesz wyraz, opisz na głos, co robisz i rób to uwodzicielsko. Użyj oczywiście własnych słów, ale możesz powiedzieć coś w rodzaju: „Twój tyłek wygląda niesamowicie seksownie. Moje palce czują pulsowanie Twojego słodkiego tyłka. Wewnątrz czuje się tak dobrze. Obracam palce, żeby poczuć każdy centymetr ciebie. Nie musisz rozmawiać przez cały czas, ale od czasu do czasu takie komentarze pomogą Twojemu partnerowi wizualizować i czuć, co robisz. Dla dawcy nie ma nic bardziej seksownego niż słuchanie, jak twój partner mówi ci, jak wspaniale czuje się twój magiczny dotyk – ale wszyscy dawcy potrzebują odrobiny wskazówek. W rzeczywistości bardzo łatwo jest dać partnerce taki kierunek, jednocześnie sprawiając, że czuje się wykwalifikowana i doceniona. A co najważniejsze, bądź jak najbardziej szczegółowy. Kiedy sprawia ci przyjemność, powiedz swojemu partnerowi dokładnie, co działa i co chcesz, żeby robił inaczej. Wielu z nas wstrzymuje się z udzieleniem informacji zwrotnej w tej chwili w obawie, że „zrujnuje” całe spotkanie lub obrazi naszych partnerów. (Wielu z nas nawet zapomina powiedzieć partnerom, co jest dla nich przyjemne, zakładając, że jest to całkowicie oczywiste). Zamiast tego spróbuj wyraźnie połączyć „pozytywne” i „negatywne” opinie. Twój partner prawdopodobnie będzie na to bardzo otwarty. Oto jak. . . . Powiedz swojemu partnerowi coś, co ci się podoba w tym, co ona robi, a następnie napisz coś, co chciałbyś, żeby zrobił inaczej. Określ szczegółowo (znowu to zdanie!) prędkość, nacisk, głębokość, rytm, technikę, kąt lub poziom smarowania. Możesz na przykład powiedzieć: „Uwielbiam ten poziom prędkości, ale czy mógłbyś jechać trochę delikatniej?” Lub: „Jest wystarczająco dużo lubrykantu, ale proszę skierować zabawkę [lub palec lub penisa] w stronę mojego pępka”. Możesz także powiedzieć: „Nacisk jest duży, ale wydaje się trochę za głęboki” lub „Uwielbiam twoje palce po zewnętrznej stronie, ale myślę, że podobałoby mi się jeszcze bardziej, gdybyś trzymał tę samą technikę i rytm przez cały czas. trochę.” Zaleta tej strategii jest dwójaka. Po pierwsze, dajesz swojemu partnerowi pozytywną reakcję, co pomaga zwiększyć jego pewność siebie. Po drugie, będzie wiedział, co należy zmienić, a co nie, a to oznacza, że jego technika poprawi się następnym razem. Ważne jest, aby przekazać swoją odpowiedź partnerowi, ale równie ważne jest, aby się nie poddawać, jeśli za pierwszym razem doświadczenie nie będzie idealne. Czasami dzieje się tak: Prosisz partnera o delikatniejszy nacisk – powiedzmy 3 w skali 1–10. Twój partner wywierał presję na poziomie 8 i w odpowiedzi na Twoją opinię zmniejsza ją do 6, ale nie o to prosiłeś. Wiele osób w tym momencie czuje się sfrustrowanych i zakłada, że ich partnerzy tak naprawdę nie słuchają lub że ponowne zadawanie pytań nie jest tego warte. Wynik? Skończyło się na tym, że przeżyłeś niezbyt niesamowity seks, który nie daje ci satysfakcji i nie byłby satysfakcjonujący dla twojego partnera, gdyby on lub ona wiedziała, co czujesz. Więc nie poddawaj się od razu. Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, zauważ, że twój partner próbuje – zmniejszył presję z 8 do 6 – i potraktuj to jako dowód, że potrzebuje trochę więcej wskazówek i wyjaśnień. Możesz użyć skali 1–10, aby pomóc swojemu partnerowi zrozumieć gradację ciśnienia. Możesz powiedzieć: „Byłeś na poziomie 8 i obniżyłeś ciśnienie do 6, ale czy mógłbyś podejść jeszcze

delikatniej i obniżyć go do 3?” Możesz też docenić wysiłek partnera i sformułować swoją prośbę w inny sposób: „To jest delikatniejsze. Czy możesz to zrobić jeszcze delikatniej, proszę?” Kontynuuj dawanie pozytywnych wskazówek, aż uzyskasz dokładnie to, czego chcesz.

### **Cichy partner**

Być może jesteś w związku, w którym Twój partner nie jest w stanie udzielić Ci żadnej informacji zwrotnej innej niż „W porządku” – pomimo faktu, że zachęcasz go, aby zabrał głos i powiedział, co mu się podoba. Niespecyficzne komentarze, takie jak „Wszystko w porządku”, są trudne do przetłumaczenia; mogą oznaczać wszystko, od „Kontynuuj” lub „To jest znośne” po „Prawie to wytrzymuję”. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji zwrotnych od milczącego partnera, rozważ możliwość, że Twój partner może nie uważać, że udzielanie bardziej szczegółowych odpowiedzi jest bezpieczne. Unikaj więc pytań typu „Czy podoba Ci się to?” lub „Czy to w porządku?” Twój partner może mieć poczucie, że trudno jest odpowiedzieć na takie pytania, ponieważ wydaje się, że wymagają odpowiedzi „tak” lub „nie” i mogą nieść ze sobą osądy wartościujące. Zamiast tego daj swojemu partnerowi opcje. Zapytaj: „Czy chcesz tego szybciej, czy wolniej?” lub „Czy wolisz tak, czy tak?” Ułatwi to Twojemu partnerowi reakcję, ponieważ niezależnie od tego, jaką odpowiedź udzieli, jego odpowiedź nie będzie sugerować, że czuje się źle; po prostu nie czuł się tak dobrze jak drugi. Możesz też poprosić partnera, aby ocenił kilka różnych, ale podobnych rzeczy w skali od 1 do 10. Na przykład, dotycząc od zewnątrz pączka róży, poproś o numerowaną ocenę każdej techniki: małe ruchy okrężne, większe okręgi, w górę -i ruchy w dół, ruch wycieraczek przedniej szyby lub palce nożycowe. W ten sposób będziesz w stanie łatwiej je rozróżnić i powtórzyć „grzywnę” z oceną 9, a nie „grzywnę” z oceną 3.

### **Seksownie**

Jeśli mówienie partnerowi „Chcę wsadzić ci wibrator do tyłka” brzmi nudno, nie obawiaj się: możesz z łatwością urozmaicić swój język, nie zabrzmiać przy tym zbyt tandetnie lub nienaturalnie. Graj szybko i swobodnie, używając przymiotników i przysłówków. Tyłek może stać się seksowny, gorący, niesamowity, uroczy, przystojny, piękny, ładny, słodki, zniewalający, brudny, napalony i/lub głodny, w zależności od nastroju, który chcesz wywołać i słów, które podniecą was oboje NA. Podobnie możesz powoli, chętnie, delikatnie, mocno, delikatnie, żarłocznie, podekscytowany lub z miłością włożyć coś do czułego tyłka partnera. Przeprowadź burzę mózgow z swoim partnerem, aby wybrać nazwy lub pseudonimy, których chcesz używać dla różnych części ciała, takich jak srom, pochwa/pochwa, penis/outie lub tyłek. Umów się na warunki, których żadne z was nie uzna za obraźliwe (chyba że obojgu zależy na takim efekcie!) i które Cię podniecają. Kiedy już opanujesz słownictwo, jesteś na dobrej drodze, aby uczynić zabawę analną jeszcze gorętszą. Możesz powiedzieć: „Uwielbiam wypychać mojego wielkiego kutasa w twoją gorącą dupę” lub „Chcę poczuć w sobie te zręczne palce” lub „Powiedz mi, kiedy twój głodny tyłek będzie na mnie gotowy”. Chociaż możesz nie chcieć używać tych dokładnych zwrotów, wystarczy odrobina burzy mózgow i kreatywności, aby oswoić się z sprośnymi rozmowami, które mogą poprawić całe doświadczenie dla was obojga. Jeśli zaczniesz od jednego nowego przymiotnika i użyjesz słów, które sprawiają wrażenie autentycznych, poczujesz się mniej niezręcznie. I, jak w przypadku większości rzeczy, im więcej ćwiczysz, tym staje się to łatwiejsze.

### **JĘZYK CIAŁA**

Nie zapomnij zwrócić uwagi na mowę ciała partnera. Jej postawa, oddech, napięcie mięśni (szczególnie w okolicach zwieracza odbytu, szczęki i dłoni) są dobrymi wskaźnikami tego, co pacjent naprawdę czuje. Głęboki oddech i rozluźnione mięśnie są na ogół oznaką, że Twój partner cieszy się pożądaną przyjemnością. Niestety, nie zawsze tak jest. Czasami ktoś z was chce być dobrym sportem, ale po prostu mu się to nie udaje. Być może zadałeś sobie wiele trudu, aby umówić się na seks analny, ale nie wyszło tak, jak planowałeś: lubrykant jest za rzadki, zabawki za duże, nie możesz się zrelaksować lub

nie możesz Pozbądź się wrażenia, że będziesz mieć BM. Być może martwisz się, że Twój partner będzie zawiedziony, jeśli spotkanie nie przebiegnie zgodnie z planem, a może doprowadzenie partnera do tego momentu wymagało tak wiele wysiłku, że nie chcesz „zrujnować” tego doświadczenia i zrujnować swoich szans na związek. spróbuj ponownie. Inną możliwością jest to, że ktoś, kto zwykle jest „penetruczem”, może odkryć, że penetracja od dołu lub bycie bardziej bezbronnym stanowi większe wyzwanie emocjonalne, niż się spodziewała. Rzeczywistość jest taka, że seks nie zawsze układa się tak, jak to zaplanowałeś. Czasami jest lepiej; innym razem jest to rozczarowujące. W tym miejscu pojawia się mowa ciała. Czytanie mowy ciała partnera może pomóc Ci określić, czy „Tak, kontynuuj” jest entuzjastyczną prośbą o zrobienie kroku naprzód, czy też maskuje chęć zatrzymania się. Zapewnij swojego partnera (i siebie), że możesz przestać w każdej chwili, że odkrywanie i nazywanie granic nie jest wstydem i że wolisz zmienić bieg, niż dalej robić coś, co nie sprawia przyjemności żadnemu z was. Jest w tym jedna wielka zaleta: gdy później wspólnie przepracujecie to doświadczenie, możecie odkryć nowe rzeczy o sobie i o sobie nawzajem – a może nawet osiągniecie głębszy poziom intymności, niż myślałeś, że to możliwe.

## **ZDAĆ SPRAWOZDANIE**

Regularnie i za każdym razem, gdy spróbujesz czegoś nowego, sprawdzaj, jak przebiegał seks. Skorzystaj z podpowiedzi „Trzy pomarańcze i cytryna” (strona 95), aby porozmawiać o tym, co zadziało, a co nie. Zapewnij swojego partnera o tym, co w nim lubisz, niezależnie od tego, jak zakończyła się sesja. To świetna rozmowa na temat przytulania po seksie i może sprawić, że nie zapomnisz o wszystkich aspektach, które naprawdę dobrze się sprawdziły, i o tym, czego nauczyłeś się naprawiać lub dostosowywać na następny raz. To powiedziawszy, po seksie jesteśmy zazwyczaj bardzo otwarci emocjonalnie i bezbronni, więc jeśli coś naprawdę poszło nie tak, czasami warto poczekać 24 godziny, aby o tym porozmawiać. O ile nie musisz natychmiast oczyścić powietrza, trudne dyskusje zaraz po seksie mogą być bardziej emocjonalne. Jeśli może poczekać, daj mu trochę czasu na refleksję, znajdź właściwe słowa i pozwól, aby wszystko do ciebie dotarło. Formuła rozmowy Reida na stronie 96 to świetny sposób na zaplanowanie i zainicjowanie tej trudnej rozmowy. Dobra komunikacja umacnia związek i otwiera drzwi do silniejszego życia seksualnego. Teraz, gdy omówiłeś już ze swoim partnerem swoje upodobania i antypatie oraz rozwiązałeś wszelkie problemy, możesz bezpiecznie eksperymentować z nowymi sztuczkami i technikami. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się o ekscytujących pozycjach i obietnicach spektakularnego seksu analnego.

## **POZYCJE: STOSUNEK, DOUSTNE I PALCE/ZABAWKI**

Wygodna i kreatywna pozycja może sprawić różnicę między dobrym seksem a wspaniałym seksem. Może również sprawić różnicę między uczuciem relaksu po zabiegu a potrzebą zamiast tego leczniczego masażu pleców. Jak zawsze ważne jest, aby podczas każdego rodzaju aktywności kontrolować swoje ciało. Szczególnie ważna jest świadomość swojego ciała podczas uprawiania seksu. Jakikolwiek rodzaj podniecenia seksualnego zwiększa naszą tolerancję na ból, przez co możemy wyrządzać krzywdę naszemu ciału, nawet tego nie zauważając, dopóki nie przestaną działać endorfiny. Chociaż niektórzy mogą twierdzić, że warto, jeśli można uniknąć bólu fizycznego, zdecydowanie należy to rozważyć. Jako dawca przyjemności, Twoje plecy są częścią ciała, która najprawdopodobniej powoduje problemy. Garbienie się nad partnerem przez dłuższy czas lub próbowanie nowych, dzikich pozycji powoduje u wielu osób ból pleców. Dlatego ważne jest, aby spróbować przyjąć taką pozycję, aby zapewnić sobie dobre wsparcie — niezależnie od tego, czy leżysz na plecach, boku czy przodzie; na stojąco; lub siedzieć prosto. Łóżka to naprawdę wygodne miejsca do uprawiania seksu; nie mają sobie równych pod względem wygodnego materaca i możliwości ustawienia. Rekwizyty mogą pomóc uczynić to idealne miejsce jeszcze bardziej idealnym. Poduszki lub kształty, takie jak klin Liberator (który nie zgina się tak jak poduszki) mogą być bardzo pomocne dla każdego z partnerów. Używanie jednego z

tych podpórek jako topu może zapewnić bardziej efektywną pozycję, szczególnie podczas maratonu. Można ich też użyć do podparcia odbiornika lub pośladków, tak abyście oboje czuli się komfortowo, a jednocześnie mieli dostęp do wszystkich ważnych stref erogennych na genitaliach i pośladkach partnera. Inną wygodną strategią jest wykorzystanie boku łóżka do ustawienia pozycji, z dołem położonym blisko krawędzi, a górą obok niego, w zależności od wzrostu i tego, czy masz nisko położony futon, czy wysokie łóżko, które prawie wymaga drabiny dla dostępu. Oczywiście blat kuchenny/łazienkowy, stół, bagażnik samochodowy, a nawet kamień (dla miłośników przyrody) również dobrze się sprawdzą (wystarczy dodać trochę miękkiej wyściółki!). W szczególności stoły do masażu są pomijany, ale wspnianym dodatkiem erotycznym, oferującym wyściółkę dla odbiorcy i wygodę dla dawcy. Kiedy skupiasz uwagę na partnerze, możliwość wstania i pochylenia się bez wysiłku jest o wiele wygodniejsza niż próba podparcia się na łokciach lub siedzenie obok partnera. Dobra wiadomość jest taka, że składane urządzenia do masażu są teraz niedrogie i łatwe do znalezienia. Nawet używany, używany przez emerytowanego masażystę, może być na wagę złota. Alternatywnie, chusta do seksu jest niesamowitym dodatkiem do sypialni dla tych, którzy naprawdę chcą, aby ich sypialnia (lub pokój seksualny) była siedliskiem przyjemności. Dobre zawiesie z czterema punktami mocowania do sufitu można podnieść w ciągu kilku minut, jeśli połączenia zostaną bezpiecznie umieszczone powyżej. Niektórzy ludzie zostawiają chusty na stałe, jeśli mają miejsce i nie muszą się martwić, że rodzice, dzieci lub współlokatorzy zadają pytania. W przeciwnym razie zdjęcie go jest równie szybkie i pozostawia jedynie śruby oczkowe jako dowód (które stanowią ładne miejsca na wiszące rośliny!). Pamiętaj także, że prostata, gąbka krocza i/lub punkt G (w skrócie PPG!) są stymulowane przez przednią ścianę odbytnicy. Oznacza to, że najlepszym sposobem na ustawienie zabawki lub penisa pod kątem jest włożenie go tak, jakbyś próbował uderzyć pępek przez odbyt. Celowanie w przód ciała na odpowiednią głębokość może być najwspanialszym doznaniem (obalając teorię „większy jest zawsze lepszy”). Czasami mniejsza zabawka lub penis o odpowiednim kącie może konkurować z dowolną dużą opcją, która może być przytłaczająca lub zbyt duża, aby była przyjemna. Kolejną kwestią, o której należy pamiętać, jest to, że im bliżej klatki piersiowej odbiornika znajdują się kolana odbiorcy, tym prostsza jest odbytnica, dzięki czemu łatwiej jest przyjemnie powitać zabawkę lub penisa w tyłku. Takie pozycje są ogólnie preferowane dla wszystkich ludzi, ale szczególnie dla początkujących.

## **POZYCJE DO STOSUNKU**

Ludzie, którzy kochają stosunki, naprawdę je kochają. Jest to najczęstszy akt seksualny ze wszystkich, niezależnie od tego, czy jest to penetracja analna, czy pochwowa. A ludzie zawsze szukają sposobów na urozmaicenie tego odrobiną różnorodności, intymności i intensywności. W tej sekcji znajduje się kilka polecanych pozycji, które mogą odmienić Twoje doświadczenia z seksem analnym. Pomocne może być również bardzo proste akcesorium: uprząż piersiowa. Wykonane w różnych stylach, ten element wyposażenia pasuje na klatkę piersiową, wokół piersi lub zakrywa sutki. Nie tylko wygląda seksownie, ale także pozwala drugiemu partnerowi chwycić się go w celu intensywniejszej jazdy. Uprząż można nosić na górze lub na dole i może być używana jako narzędzie do dominacji lub po prostu ze względów praktycznych. Na przykład trzymanie się uprzęży może ułatwić mocne pchnięcie, ponieważ trzeba mieć coś do złapania (innego niż włosy). Można go również używać podczas stosunków płciowych, ale ten dodatek seksualny naprawdę błyszczy podczas penetracji. Istnieją cztery główne pozycje współżycia, z nieskończoną liczbą odmian: misjonarska/dolna pozycja, dół górny, na piasku/od tyłu oraz stojąca/naprzeciw siebie.

### **Misjonarz/dół pod spodem**

Jeśli myśl o misjonarzach uprawiających seks nie jest twoją fantazją, to „dół pod” to alternatywna nazwa tej popularnej pozycji. Dół leży na plecach, a góra leży okrakiem na dole. Jeśli któryś z nich nosi uprząż piersiową, drugi może się go chwycić, aby uzyskać dodatkowy efekt.

**Zalety:** Ta pozycja zapewnia dobry kontakt wzrokowy. Dół jest rozluźniony, co ułatwia osiągnięcie orgazmu. W zależności od położenia top może umożliwiać jednoczesną stymulację penisa lub łechtaczki.

**Wady:** Dno nie może kontrolować kąta, głębokości ani prędkości penetracji. Top często nie jest w stanie wytrzymać długich sesji. Pozostała część ciała jest możliwa w niewielkim stopniu.

#### WARIANTY

1. **Pilates:** Pośladek cofa się, przenosząc ciężar na ramiona i unosząc tyłek w powietrze, co ułatwia wejście do odpowiedniego dołka (jeśli są dwa) i lepsze ustawienie kąta w stronę PPG. Nogi dna przyciągają się do klatki piersiowej, unoszą w powietrze lub opierają się na ramionach topu. Wymaga to, aby górny usiadł na piętach, aby uzyskać optymalny kąt dotarcia do PPG.

2. **Rampa:** Rampa pod pośladkami oznacza, że pośladki mogą odczuć korzyści płynące z ćwiczeń Pilates powyżej, ale mogą się zrelaksować, zamiast jednocześnie ćwiczyć mięśnie brzucha, co ułatwia osiągnięcie orgazmu. Odciąża również górę, aby utrzymać dolną część i umożliwia łatwiejszą stymulację łechtaczki lub penisa.

3. **Kanapka:** Górna część jest zwrócona w stronę dna i leży całkowicie na nim, tak że pełny kontakt ciała i ciężar partnera są intymne. Ta pozycja jest najskuteczniejsza i najłatwiejsza do utrzymania, jeśli dół owinie nogi wokół pleców góry. Manewrowanie może być trochę trudne, więc być może będziesz musiał dostać się do tej pozycji za pośrednictwem zwykłego misjonarza. Najlepiej nadaje się do wolniejszego i płytszego pchania z większym ocieraniem o penisy i łechtaczki, ale nie ma zbyt wiele miejsca na inne zabawki, chyba że są przymocowane do penisa lub wibratora.

4. **Uprząż udowa:** Jeśli dodasz uprząż udową, możliwa będzie znacznie większa intymność fizyczna i dotykanie całego ciała, a pchanie będzie łatwiejsze na górze, dzięki czemu będzie można naciskać mocniej i trwać dłużej. Każdy partner może nawet mieć możliwość noszenia własnej uprząży na udach i jednoczesnej penetracji! To alternatywna odmiana podwójnej penetracji!

5. **Chusta:** W chustce pośladek może się całkowicie zrelaksować, całym ciałem, łącznie z nogami, podpartym i ustawionym tak, aby pośladek znajdował się na optymalnej wysokości i pod kątem dla wysokości góry. Górna część podtrzymuje dwie liny lub łańcuchy zakotwiczone powyżej i ledwo musi pracować, aby pchnąć, ponieważ proca kołysze się rytmicznie w przód i w tył. Jest to idealna konfiguracja dla par, które lubią długie, maratony sesji seksu analnego lub mają problemy z plecami. Możesz wykonywać powolne, szybkie, głębokie lub płytkie pchnięcia oraz dodatkową stymulację penisa, łechtaczki, pochwy i/lub jąder. Wszystko można łatwo dostosować, aby wszyscy byli zadowoleni.

#### **Dół na górze**

Górna część leży na plecach, a dół wspina się na penisa lub wibrator partnera. Kiedy góra nosi uprząż na klatkę piersiową, dół może chwycić się uprząży, aby uzyskać dodatkową dźwignię. **Zalety:** Ta pozycja jest idealna, gdy dno przejmuje kontrolę nad czasem, głębokością i szybkością penetracji. Jest to także świetna pozycja do dodatkowej stymulacji genitaliów pośladków i/lub sutków/piersi/klatki piersiowej.

**Wady:** Utrzymanie pozycji przez dłuższy czas może być trudne dla dna.

## WARIANTY

1. Przysiad: Przysiady dolne, ze stopami opartymi na ziemi (a nie klęczącymi). Przyjemność PPG jest maksymalna, gdy dół odchyła się do tyłu, dłonie spoczywają na zgiętych kolanach topu lub na łóżku/ziemi pomiędzy stopami topu. Jednak wielu ludziom trudno jest osiągnąć orgazm, gdy ich uda płoną i trzęsą się, próbując dalej pchać. Aby zapobiec lub złagodzić oparzenie uda, partner pozostaje w jednym miejscu, a górny wykonuje pchnięcia lub pomaga unieść drugiego partnera w górę i w dół rękami.

2. Odwrotność: Dno nadal znajduje się na górze, ale teraz jest zwrócone w stronę stóp wierzchołka, a nie jego głowy. Z góry roztacza się wspaniały widok na pośladek i ruch pchający, a dla dodatkowej przyjemności można masować wokół odbytu palcami w tym samym czasie. Dół albo klęczy, albo przysiada. Jest to również świetna pozycja dla pupy do zabawy genitaliami i/lub odbytem góry za pomocą rąk lub zabawek.

3. Kanapka z otwartą twarzą: Dolna część jest zwrócona w stronę stóp górnej, a następnie kładzie się na plecach, tak aby całkowicie leżała, plecami do przodu partnera. W tej pozycji kolana są zwykle zgięte, a stopy płasko na ziemi. To bardzo intymna pozycja, z wieloma możliwościami dotykania i całowania partnera przyjmującego. Ale szybkie i głębokie pchnięcie jest trochę trudne.

4. Uprząż udowa: Dolna część znajduje się na udzie górnej części, podczas gdy ta ostatnia albo leży na plecach z kolanami uniesionymi lub opuszczonymi, albo siedzi. Każdy z partnerów może odgrywać aktywną rolę w ruchu pchającym.

### **Od tyłu: Klasyczny „na pieska”**

Dół staje na czworakach, jak pies, a góra klęka z tyłu. Zalety: Niektórzy ludzie wręcz uwielbiają „zwierzęcy” lub tabuowy charakter tej pozycji (patrz „Wady”, aby zapoznać się z innym podejściem do tej kwestii). Partner przyjmujący może kontrolować czas, głębokość i prędkość penetracji na początku lub na końcu, jeśli jest to pożądane. Ta pozycja jest ogólnie dobra do jednoczesnej dodatkowej stymulacji łechtaczki/pochwy/penisa/jądra. Gdy dół nosi uprzęż na klatce piersiowej, góra ma coś fajnego do uchwycenia, aby dodać intensywności. Pozycja na pieska doskonale nadaje się do stymulacji PPG – pod warunkiem, że góra jest wyższa niż dół. Jeśli nie, górny musi albo stać i przysiadać (mocno na udach), albo dół musi rozłożyć nogi lub pochylić się do przodu lub do tyłu, aby opuścić tyłek tak, aby góra mogła wejść od góry, celując w dół od pępka u dołu wewnątrz.

Wady: w tej pozycji istnieje pokusa, aby góra wykonała szybkie i głębokie pchnięcie, co może nie być przyjemne lub pożądane dla dołu. Wymaga to od góry pewnej samokontroli (co może rozpraszać uwagę), aby nie zatracić się w ferworze namiętności i głębokich pchnięć (co może lubić dno). Niektórzy czują się oddzieleni od partnera w tej pozycji, ponieważ nie mogą się widzieć. Robienie tego przed dużym lustrem przywraca część tej więzi i erotyzmu, ponieważ możecie na siebie patrzeć (i na was dwoje razem!).

## WARIANTY

1. Deska: Pośladki leżą na brzuchu, z poduszką pod miednicą, lekko unosząc pośladki do góry i zapewniając wygodę plecom. Piękno tej pozycji polega na tym, że głębokość penetracji jest płytsza, ponieważ przeszkadzają pośladki pośladka, a kąt jest taki, że górna część jest skierowana konkretnie w stronę przedniej ściany odbytnicy, co sprawia, że dość trudno jest nie trafić w PPG. Po penetracji penisa, pośladki mogą ścisnąć nogi wokół penisa, co zapewnia dodatkową stymulację trzonu przy udach. Top utrzymuje się w pozycji podobnej do ćwiczenia siłowego zwanego deską, co sprawia, że jest



to dobry trening, ale pozycja, w której trudno wytrzymać długo. Na dnie można położyć zabawkę, o którą można się rozgryźć, ale na inne dodatkowe przyjemności nie ma już zbyt wiele miejsca.

2. Przysiad: Po przyjęciu pozycji na pieska górny siada z powrotem na piętach, a dolny odchyła się do tyłu, aby przysiąść na partnerze, kładąc ręce na ziemi/łóżku lub na zagłówek, aby zapewnić sobie wsparcie i ułatwić większą aktywność.

3. Pies łyżkowy: Łyżkowanie jest popularne ze względu na dotyk całego ciała, którego para może wspólnie doświadczyć, a także kładzenie rąk na ciałach drugiej osoby. Jest to także świetny sposób na penetrację od tyłu, zapewniający większą intymność ciała niż w tradycyjnym stylu na pieska. Szybkie pchnięcie jest trochę trudniejsze, co i tak może nie być korzystne.

4. Pies udowy: Podobnie jak w przypadku Spoon Dog, górna część chwytą dolną część od tyłu i wykorzystuje uprzęż udową, która pcha mocno i łatwo. W tej pozycji istnieje wiele opcji dotykania i całowania całego ciała.

### **Stojąc/naprzeciw sobie**

Ta pozycja jest trochę bardziej gimnastyczna, ale przyjemna. Może działać dobrze pod prysznicem, na klatce schodowej, przy ścianie lub w powietrzu dla tych, którzy są naprawdę silni! Chusty takie jak Sportssheets Door Jam Sex Sling łagodzą część ciężaru dna, ułatwiając górę, aby go podtrzymać.

Zalety: Seks na stojąco przypomina igrzyska olimpijskie z superbohaterami i jest świetną zabawą. Zapewnia świetny kontakt wzrokowy i wyrównanie całego ciała, a także opcje całowania.

Wady: Ta pozycja jest najłatwiejsza, gdy dół jest o kilka cali wyższy od góry, aby umożliwić pracę bez konieczności podnoszenia dołu. Jest to naprawdę męczące dla obojga partnerów, a dla wielu topów może być nawet niemożliwe (zwłaszcza podtrzymanie partnerów). Większość energii góry jest przeznaczana na przysiady, aby dostać się pod dno lub na zapobieganie upadkowi lub upuszczeniu partnera, jeśli ten podniesie dno, więc nie zostaje zbyt wiele energii na pchnięcie. Ta pozycja nie jest skuteczna w przypadku wędkarstwa PPG. WARIANTY

1. W: Stojąc twarzą do siebie z ugiętymi kolanami, użyj wibratora z podwójną końcówką, każdą stroną w czyjś tyłek. Najlepszy w tym celu wibrator nie jest prosty, ale w kształcie wąsów, wyprodukowany przez Fun Factory. Gdy każdy z partnerów wykonuje pchnięcie, penis wygina się w środku, uderzając w krocze i/lub łechtaczkę każdego z partnerów.

2. Yab/Yum: Ta klasyczna pozycja tantryczna ma na celu ustawienie w jednej linii ośrodków energii duchowej/seksualnej pomiędzy partnerami. Góra siedzi twarzą do siebie, ale nie stoi, ze skrzyżowanymi nogami, podczas gdy dół siedzi na kolanach góry, z nogami owiniętymi wokół pleców. Jeśli dół jest nieco krótszy niż góra, wówczas serce, usta i inne centra energetyczne łączą się w tym samym czasie, co penetracja, tworząc głębszą intymność. W pozycji, która sprawia, że pchnięcie jest nieco trudne, ruch jest tutaj mniej wyraźny, a czasami nawet bardziej okrężny lub zgrzytający.

### **ZABAWA PALCAMI/ZABAWKĄ**

Wygoda podczas używania palców i zabawek jest równie ważna, jak pozycja podczas stosunku. Czasami nie chcemy przełamać rytmu, gdy nasz partner jest bliski kulminacji. Wygodny start oznacza, że zmiana pozycji jest mniej prawdopodobna wydarzyć się w zakłócającym czasie.

### **Na zmianę**

Kiedy dół leży na plecach, superwygodną pozycją dla góry jest siedzenie pomiędzy kolanami partnera, z ugiętymi kolanami topu i nad jego partnerką. Poduszka (przykryta ręcznikiem) pod tyłkiem pośladka

zapewnia lepszy widok i dostęp do miejsc przyjemności w tyłku i wokół niego. Dół może również unieść nogi w powietrze i oprzeć je na klatce piersiowej lub ramionach partnera, aby ułatwić penetrację i lepszą grę PPG. Daje to wiele możliwości każdemu partnerowi dodania rąk lub zabawek do innych stref erogennych dna. W tej pozycji istnieje mnóstwo kontaktu wzrokowego, co pozwala dawcy lepiej odczytać reakcje partnera na doznania i zbudować intymność.

#### WARIANTY

1. Na pieska: Dół jest na czworakach, jak w stylu pieska, a góra znajduje się pomiędzy stopami pupy lub obok jednego kolana. Góra może oprzeć się o spód i drugą ręką stymulować wiele innych obszarów ciała dna.
2. Flat Doggy: Podobnie jak w Planku, Flat Doggy ma pupę leżącą płasko na łóżku lub stole z poduszką pod miednicą, podczas gdy góra znajduje się pomiędzy lub obok nóg pupa lub stoi obok stołu do masażu lub łóżka. Ta pozycja jest dobra dla osób, które lubią także wciskać swoje łechtaczki/kutasy w wibrator lub łóżko.
3. Pozycja embrionalna: Dół dziecka leży na boku w pozycji embrionalnej, a góra stoi (w przypadku korzystania ze stołu do masażu) lub leży za nim, zwrócony w tę samą stronę lub skierowany w stronę stóp. Ta pozycja umożliwia kontakt całym ciałem podczas zabawy analnej.
4. Sixty-Nine: Oczywiście można dodać oralnie, ale ta wersja Sixty-Nine polega na jednoczesnej stymulacji obu partnerów odbytu, pochwy, penisa i/lub jąder palcami i/lub zabawkami. Obu partnerom może być trudno dostrzec, co sobie nawzajem robią, zwłaszcza jeśli oboje uprawiają zabawę analną; jednakże wyższy partner często ma przewagę wizualną.
5. Chusta: Pośladek dosłownie zwisa, wygodnie leżąc w chuście, podczas gdy partner penetrujący siedzi zrelaksowany na krześle z doskonałym dostępem do tyłka i innych stref erogennych. To świetna pozycja na dłuższą metę.

#### POZYCJE USTNE

Oral to zawsze fantastyczne połączenie z zabawą tyłkiem: oralny do odbytu i/lub oralny do genitaliów, podczas gdy zabawki i palce wędrują po okolicy odbytu i odbytu, co jest szczególną rozkoszą.

1. Misjonarz/Dół na dole: Podeprzyj pośladki na poduszkach, aby zmniejszyć nacisk na szyję topu i zapewnić lepszy dostęp do tyłka. Dół może przyciągnąć kolana do klatki piersiowej, aby ułatwić wszystkim. Jeśli dół znajduje się na chuście lub na krawędzi łóżka, a nogi znajdują się na ramionach blatu, blat można ustawić na krześle, co zapewnia maksymalny komfort i wytrzymałość.
2. Brunch: Dolna część siedzi okrakiem – w zasadzie siedzi na – twarzy górnej. Dół musi uważać, aby nie opierać całego ciężaru na górze, co może prowadzić do nadwyrężenia szyi partnera lub uduszenia go! Jeśli jesteś zwrócony twarzą w stronę głowy wierzchołka, dół może odchylić się częściowo lub nawet całkowicie do tyłu, aby ustawić odbyt we właściwym miejscu. Kiedy pupka leży całkowicie do tyłu, tak że tył głowy suczki opiera się na genitaliach topu, jest to niezwykle wygodne dla obojga. Jeśli siedzisz okrakiem w drugą stronę – zamiast tego twarzą do stóp wierzchołka – dno może wygodnie pochylić się do przodu, opierając się na dłoniach. W każdej z tych opcji każdy z partnerów może użyć rąk do dodatkowej stymulacji sutków/piersi jednego lub obu partnerów, innych genitaliów i innych części ciała.
3. Sześćdziesiąt dziewięć: Ta pozycja obejmuje ruch ustny, palce i zabawki wszystkich stron jednocześnie. Pozwól sobie na chwilę przerwy, aby po prostu czerpać przyjemność, zamiast czuć, że musisz być aktywny przez cały czas. Na przykład łatwiej jest osiągnąć orgazm, robiąc sobie

kilkuminutową przerwę. Wielu osobom trudno jest skoncentrować się na jednoczesnym dawaniu i otrzymywaniu, dlatego gdy sytuacja staje się intensywna, muszą skupić się tylko na jednym. Wykonuj tę pozycję jeden na drugim lub obok siebie.

4. Psie śniadanie: W tej zabawie na pieska spód znajduje się na czworakach, tyłek w górze. Dawca kłęka, aby mieć wspaniały widok na odbyt i doskonały dostęp z przodu do wszystkich pozostałych przysmaków, które czekają po drugiej stronie. Dupka może wcisnąć się do tyłu w twarz dawcy, aby kontrolować nacisk i zmiany języka. Każdy z partnerów może używać rąk lub zabawek na genitaliach dna.

5. Karmienie łyżeczką: Jeden z partnerów leży w pozycji embrionalnej na boku, podczas gdy drugi leży tuż z tyłu, wskazując w tę samą lub przeciwną stronę. Ta pozycja zapewnia doskonały dostęp do wszystkich stref erogennych, szczególnie jeśli partner przyjmujący przyłoży jedno kolano do klatki piersiowej, otwierając pośladki i miednicę na możliwości czerpania przyjemności. Jeśli jakkolwiek pozycja stanie się niewygodna lub nudna, zmień ją. Czasami wystarczy zmienić kąt lub dodać rekwizyt. Po rozpoczęciu nie ma żadnych zasad dotyczących pozostawania w miejscu. Różnorodność dodaje smaku życiu, a zmiana pozycji i kątów sprawia, że wszyscy są zaciekawieni i podekscytowani. Możesz teraz pozwolić swojemu partnerowi: „Jeszcze z tobą nie skończyłem. Muszę zmienić pozycję, aby móc wygodnie dać ci całą przyjemność, z jaką jesteś w stanie sobie poradzić.

## **ZABAWKI, LUBRYKANT I PREZERWATYWY: MAKSYMALIZACJA BEZPIECZEŃSTWA I PRZYJEMNOŚCI**

Zabawki to świetne akcesoria do zabaw analnych. Tak naprawdę, jeśli chodzi o seks analny, używanie zabawek jest praktycznie koniecznością. Stymulowanie tyłka na wszystkie możliwe sposoby, gdy pracujesz tylko rękami, może być trudne – chyba że jesteś ludzkim preclem! Dzielenie się zabawkami z partnerem jest zabawne i ekscytujące, a jeśli lecisz solo, zabawki znacznie ułatwiają zabawę. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z przyjemnością analną, zbadaj swój tyłek palcami, zanim przejdziesz do zabawki. Te wrażliwe nerwy w palcach mogą naprawdę pomóc Ci w zrozumieniu geografii Twojego ciała. Twoje cyfry są znacznie bardziej wszechstronne pod względem kąta i elastyczności niż jakkolwiek inna zabawka. Kiedy już poznasz swój odbyt i odbytnicę od wewnątrz i na zewnątrz – dosłownie! – będziesz gotowy na zakupy zabawek. I tu właśnie pojawia się ten rozdział. Pomoże Ci on dowiedzieć się, jakie zabawki chcesz zabrać ze sobą na przygody analne, a także przeprowadzi przyspieszony kurs używania prezerwatyw i innych artykułów zapewniających bezpieczniejszy seks, które sprzyjają zdrowej zabawie analnej. Pokaże Ci, dlaczego nie wszystkie lubrykanty są sobie równe – i wiele więcej. Zacznijmy od podsumowania tego, z czego wykonana jest większość zabawek erotycznych.

## **WYBÓR MATERIAŁÓW**

Ponieważ zabawki erotyczne to branża nieuregulowana, musisz dbać o swoje zdrowie, będąc świadomym klientem. Uważaj na zastrzeżenie „Tylko w celach nowości”, które pojawia się na opakowaniach wielu zabawek erotycznych (zwłaszcza tych tańszych). Oznacza to, że produkt ma służyć jako prezent żartobliwy, więc jeśli użyjesz go do stymulacji seksualnej i skończy się to problemami zdrowotnymi, producent nie będzie ponosił odpowiedzialności. Jest to niezwykle nieuczciwa sztuczka, ponieważ dla każdego jest oczywiste, że takie zabawki są w rzeczywistości produkowane i sprzedawane do celów seksualnych. Unikaj więc zabawek objętych takim zastrzeżeniem. Pamiętaj, aby kupować zabawki od renomowanych firm, szukać sprzedawców detalicznych, którzy są dumni z udzielania swoim klientom uczciwych informacji (sprawdź sekcję zasobów, aby zapoznać się z sugestiami) i korzystaj z zabawek bezpiecznie. To najlepszy sposób na zabawę przyjemne i bezpieczne przygody z seksem analnym.

## **Bardziej miękkie materiały**

Jedną z największych zalet miękkich zabawek jest to, że są elastyczne, co jest szczególnie ważne, jeśli chodzi o zabawę tyłkiem. Sprawiają, że pchnięcia i głęboka penetracja są wygodniejsze. Miękkie zabawki są prawdopodobnie wykonane z . . . PCV, guma, lateks lub „galaretka”. Zabawki wykonane z tych materiałów mają kilka zasadniczych zalet. Są miękkie, elastyczne i niedrogie. Ale mają też poważne wady. Nie są tak trwałe, jak inne materiały (takie jak silikon, metal czy szkło), łatwo się odbarwiają i są porowate, co oznacza, że trudno je dokładnie wyczyścić, a to może prowadzić do chorób przenoszonych drogą płciową lub infekcji bakteryjnych. Mogą też „wchodzić w interakcję” ze sobą, co oznacza, że jeśli są przechowywane razem, mogą się „stopić” i ulec zniszczeniu. Ponadto wiele osób stara się unikać lateksu ze względu na alergie lub aby zapobiec rozwojowi nadwrażliwości na lateks w wyniku nadmiernej ekspozycji.

## **Kolor równa się kamuflaż**

Wybierając zabawkę, pamiętaj, że ciemne zabawki mają tendencję do maskowania kawałków odchodów, które mogą na nich pozostać po użyciu – a to może być dobre. Ale to oznacza, że jest mniej oczywiste, gdy są brudne. (Ponadto w szczelinach niektórych zabawek może gromadzić się brud). Pomyśl o założeniu czarnych prezerwatyw na zabawki: to prosty sposób na zminimalizowanie widocznego bałaganu i szybkie i łatwe sprzątnięcie.

Miękkie zabawki mają jeszcze jedną poważną wadę. Wiele z nich zawiera ftalany, które są środkami zmiękczejacymi, które w niektórych badaniach powiązано z niepłodnością, rakiem i wadami wrodzonymi. (W rzeczywistości w 2012 roku Kongres Stanów Zjednoczonych zakazał stosowania ftalanów w zabawkach dla dzieci ze względu na problemy zdrowotne). Ftalany są szczególnie niepokojące, ponieważ nie wiążą się z materiałem, do którego są dodane, więc przedostają się do wszystkiego, czego dotyczą. ich. Prawdopodobnie dowiesz się, czy zabawka zawiera ftalany, dzięki jej charakterystycznemu zapachowi, który jest intensywny i strasznie powoduje ból głowy. (Jeśli kiedykolwiek kupiłeś tanią zasłonę prysznicową, wiesz, co mam na myśli!) Na szczęście branża zabawek erotycznych zareagowała na świadomość konsumentów i obecnie wiele zabawek ma etykiety oznaczające je jako „wolne od ftalanów”. Jeśli masz już zabawki z PCV, gumy, lateksu lub galaretki, zawsze przechowuj je w oddzielnych torebkach i używaj razem z nimi prezerwatywy, aby zmniejszyć ryzyko dla zdrowia i zachować zabawkę całkowicie czystą. Jeśli musisz umyć zabawkę, użyj nietłustego mydła i wody. Zabawek tych można używać ze smarykami na bazie wody i silikonu. Elastomer, w tym TPE (lastomer termoplastyczny) lub TPR (kauczuk termoplastyczny). Polimery te są świetną alternatywą dla lateksu. Są wykonane bez białek wywołujących alergie, które zawiera lateks, i nie zawierają ftalanów. Jednak nadal są zazwyczaj porowate, dlatego najlepiej używać prezerwatywy, aby utrzymać je w jak największej czystości. Podobnie jak zabawki z PCV, można je czyścić wodą i nietłustym mydłem i można ich używać ze smarykami na bazie wody i silikonu. CyberSkin/Ultraskin/UR3. Miękki, wolny od ftalanów materiał, popularny ze względu na swój wygląd, który w dotyku przypomina prawdziwą skórę. Uważaj jednak. Materiał ten jest niezwykle porowaty i po praniu sprawia wrażenie lepkiego. Aby uniknąć uczucia lepkości, zabawki wykonane z tych substancji są zwykle dostarczane z proszkiem do posypania po praniu. Niektórzy nie są przekonani, że proszek jest bezpieczny i zamiast niego używają skrobi kukurydzianej. Używaj zabawek wykonanych z tych materiałów z prezerwatywą lub czyść je niebrudzącym mydłem i wodą. Pamiętaj, że CyberSkintoys można używać wyłącznie z smarykami na bazie wody.

## **Czy warto dzielić się zabawkami?**

Cóż, jeśli chodzi o zabawki erotyczne – zwłaszcza te używane podczas seksu analnego – dzielenie się niekoniecznie oznacza troskę. Zwykle jest w porządku, jeśli ty i twój partner nie martwicie się

chorobami przenoszonymi drogą płciową, ale nie, jeśli chodzi o zabawy analne. Dzieje się tak dlatego, że zabawki mogą łatwo przenosić bakterie (takie jak E. coli) lub pasożyty, nie mówiąc już o chorobach przenoszonych drogą płciową. Uczyń to swoją mantrą: jedna zabawka, jeden tydzień. Jeśli nadal chcesz się dzielić, możesz użyć świeżych prezerwatyw na zabawce dla każdego partnera. Lub, jeśli Twoja zabawka jest wykonana w 100% z silikonu, metalu lub szkła i nie ma mechanizmu wibracyjnego, możesz ją wysterylizować poprzez gotowanie. Oto jak: najpierw umyj zabawkę, a następnie zanurz ją w garnku z wrzącą wodą na 3 minuty. Pamiętaj, aby ustawić timer; wiele zapomnianych zabawek zostało sprowadzonych do zniekształconych, bezużytecznych kształtów po wyparowaniu wody w garnku! Po ugotowaniu zabawka jest gotowa do udostępnienia nowemu kochankowi (lub pożyczycielowi znajomemu).

Silikon. Jest to najwyższej jakości materiał na miękkie zabawki erotyczne. Jest elastyczny, trwały, hipoalergiczny i nieporowaty. Można go sterylizować poprzez gotowanie w wodzie przez co najmniej 3 minuty. Łatwo przewodzi również wibracje, więc łatwo zamienia się w wibrującą zabawkę, jeśli umieścisz wibrator na podstawie. Niektóre są wyposażone w wibrator! Jeśli lubisz energiczną zabawę, jest to idealny wybór. Silikon produkowany przez różnych producentów może być mniej lub bardziej miękki. Producent zabawek dla dorosłych Vixen Creations ([www.vixencreations.com](http://www.vixencreations.com)) zapoczątkował trend, tworząc silikon VixSkin o podwójnej gęstości – materiał, który ma mocny rdzeń, który pomaga zabawce zachować kształt, otoczony bardziej miękkim rodzajem silikonu, który jest wyjątkowo wygodny do zabawy – i który w dotyku przypomina prawdziwego penisa. Ogólnie rzecz biorąc, zabawki silikonowe są drogie, ponieważ surowiec jest droższy, ale większość konsumentów uważa, że jakość i bezpieczeństwo są warte dodatkowych pieniędzy. Zabawki erotyczne to jednak branża nieuregulowana, co oznacza, że niektóre zabawki oznaczone jako „silikon” mogą w rzeczywistości zawierać zaledwie 10 procent silikonu. Dla producenta jest to podstępny sposób na obniżenie kosztów produkcji. Na szczęście godne zaufania marki, takie jak LELO, Jimmyjane, Vibratex, Fun Factory, Standard Innovation (We-Vibe), JOPEN, Happy Valley/Fuze, Tantus i Vixen używają w swoich zabawkach silikonu najlepszej jakości. (Sprawdź sekcję zasobów, aby uzyskać więcej informacji na temat tych firm.)

### **Mocniejsze materiały**

Zabawki, które są sztywne, są niesamowite, jeśli chodzi o precyzyjną przyjemność: naprawdę potrafią trafić w miejsca, które sprawiają najwięcej przyjemności. Jednak w przypadku nakłucia odbytnicy mogą być bolesne lub nawet szkodliwe, dlatego używaj ich ostrożnie. Twarde zabawki są najlepsze dla doświadczonych miłośników seksu analnego, którzy potrafią rozróżnić pomiędzy innym, ale przyjemnym doznaniem, a innym i szkodliwym. Najlepiej nadają się do powolnych, subtelných ruchów, a nie do szybkich pchnięć. Ponadto bardzo dobrze przewodzą wibracje, więc możesz urozmaicić zabawę analną, umieszczając swoją wibrację na zewnątrz zabawki.

Plastik ABS to trwałe i niedrogie zabawki, które naprawdę dobrze przewodzą wibracje. Wiele wibratorów jest wykonanych z tego materiału. Niektórzy następnie dodają cienką zewnętrzną warstwę silikonu, aby uzyskać gładką, aksamitną konsystencję. Czyść zabawki wykonane z tworzywa ABS, które jest kompatybilne ze smarami na bazie wody i silikonu, za pomocą niekremowego mydła i wody.

Zabawki metalowe są gładkie, ciężkie, stylowe i niezniszczalne – i to właśnie czyni je tak popularnymi. Są nieporowate i można je łatwo sterylizować we wrzącej wodzie dla dodatkowego bezpieczeństwa lub do dzielenia się z partnerem. (Jeśli gotujesz metalową zabawkę w celu jej sterylizacji, pamiętaj, że metal zatrzymuje ciepło przez dłuższy czas, więc aby uniknąć poparzenia, nie używaj jej bezpośrednio po ugotowaniu!) Użyj jakiegokolwiek substancji na bazie wody, silikonu lub oleju nasmaruj metalowymi zabawkami i wyczyść je, myjąc je wybranym mydłem.

Szkło, Pyrex i akryl — nie martw się: szklane zabawki są solidniejsze, niż się wydaje! Zabawka z litego szkła nie powinna pęknąć, chyba że upuścisz ją z kilku stóp na twardą podłogę. Jeśli tak się stanie, oto co należy zrobić: przesuń po nim ręce (jakbyś to robił ręcznie), aby sprawdzić, czy nie ma nacięć. Jeśli Twoja ręka tego nie czuje, ciało też nie będzie, więc można go bezpiecznie używać. Szklana zabawka nie stłucze się, jeśli użyjesz jej wewnątrz ciała, chyba że masz mięśnie zwieracza przypominające Supermana. (Jeśli nie możesz złamać swojej zabawki na pół rękami, zwieracze też nie.) Wiele szklanych zabawek również jest atrakcyjnych dla oka. Te objets d'art stanowią wspaniałą dekorację stolika kawowego. Szkło jest cięższe i wygląda atrakcyjniej. Akryl i Pyrex są mniej ciężkie, ale są również trwałe i ładne. Wszystkie te materiały są nieporowate i można ich używać z dowolnym rodzajem smaru, a ich gładka konsystencja oznacza, że niewielka ilość smaru wystarczy. Umyj je dowolnym mydłem.

Drewno to lekki materiał, który ucieleśnia elegancję i przyjemność. Drewniane zabawki są mocne i trwałe, a jeśli zostaną pokryte lakierem bezpiecznym dla ciała, aby zapobiec odpryskom, są natychmiast gotowe do użycia. Można je stosować ze lubrykantami na bazie wody, oleju lub silikonu i można je myć dowolnym delikatnym mydłem.

## **STYLE ZABAWEK**

Teraz, gdy znasz już materiały na zabawki, możesz zdecydować, który rodzaj zabawki jest dla Ciebie odpowiedni. To zależy od rodzaju wrażeń, których szukasz. Koraliki analne. Wielu nowicjuszy w zabawach analnych wybiera koraliki analne jako swoją pierwszą zabawkę. Koraliki analne to seria (zwykle silikonowych) koralików przeznaczonych do wkładania podczas podniecenia i wyciągania w momencie orgazmu w celu zwiększenia przyjemności. Sznurki koralików analnych mogą być długie lub krótkie, a same koraliki mogą być mniejsze lub większe, co wywołuje różne doznania. Wrażenia, jakie wywołują, wynikają ze sposobu, w jaki mięśnie zwieracza odbytu otwierają się i zamykają nad jądrami. Wyjątkowość tych pomarszczonych zabawek polega na tym, że masują i stymulują zwieracze z obu stron: wchodząc i wychodząc. Większość koralików analnych jest bardzo miękka i do ich włożenia trzeba użyć obu rąk. To sprawia, że są mniej praktyczne, ponieważ po ich wyjęciu będziesz potrzebować obu rąk, aby je ponownie założyć, co oznacza, że obie ręce się zabrudzą. Jeśli więc nie użyjesz jednorazowych rękawiczek lub nie przerwiesz gry, aby umyć ręce, istnieje większe ryzyko, że przez resztę spotkania rozniesiesz E. coli lub zapalenie wątroby. Aby nieco ułatwić sobie życie, spróbuj użyć solidnego zestawu koralików, które można rozłożyć jedną ręką, a nie dwiema. Dodatkowo, dzięki mocnym koralikom, możesz łatwiej uzyskać ruch do wewnątrz i na zewnątrz. Tylko nie idź zbyt szybko, ponieważ różnica w szerokości koralików może rozerwać odbyt. Z drugiej strony, jeśli jesteś po intensywnej sesji, nie musisz pracować tak ciężko. Zatycki analne. Zatycka analna to zabawka przeznaczona do „zatykania” odbytu. Pozostaje na swoim miejscu po włożeniu. Zatycki analne mają charakterystyczny wygląd. Zwykle mają kształt asa w talii kart. Prawdopodobnie mają zwężający się czubek, który rozszerza się w kierunku środka, a następnie zwęża się do wąskiej szyi, po czym ponownie rozszerza się u nasady. Wygodna zatycka będzie miała długą, cienką podstawę, która ładnie mieści się pomiędzy pośladkami, a nie okrągłą podstawę, która otwiera pośladki. Potrzebujesz wystarczająco długiej szyi, aby zwieracze miały wystarczająco dużo miejsca, aby oprzeć się na szyi zabawki. Zabawki z krótkimi szyjami lub szyjami, które nie są dużo węższe niż środek, są raczej wypychane niż utrzymywane w miejscu (mięśnie zwieraczy są na stałe podłączone do wypychania rzeczy). Niektóre wtyczki z wyjątkowo długimi szyjkami mogą być również używane do płytkiego wsuwania i wysuwania, ale ogólnie wtyczki są zaprojektowane tak, aby pozostawić je na miejscu. Oto dlaczego są przyjemne: po włożeniu zabawki zwieracze odbytu pozostają otwarte, a nie zamknięte, a ze względu na zwiększoną wrażliwość w tym obszarze nawet niewielkie ruchy nóg lub miednicy mogą spowodować lekkie przesunięcie zabawki i delikatne dopasowanie tkanka odbytu otaczająca zabawkę. Zatycka pozwala także przyzwyczaić zwieracze do otwarcia i uczy rozluźniania się na całej szerokości zabawki. Dlatego

często jest używany jako odskocznia do wstawienia czegoś szerszego. Jeśli na przykład chcesz odbyć stosunek analny, spróbuj wkładać coraz większe wtyczki i pozostawiaj każdą z nich na miejscu na kilka minut, w międzyczasie od czasu do czasu zabawiając się genitaliami. Umożliwi to stopniowe rozluźnienie zwieraczy przy większych szerokościach. (Pamiętaj, że to nie „rozciąga” mięśni zwieracza, ponieważ uczucie to jest często błędnie opisywane; po prostu je rozluźnia.) Następnie, po wyjęciu zabawki z odbytu, zwieracz odbytu nie zamyka się natychmiast. Całkowite zamknięcie zajmuje około minuty. (Kiedyś wskoczyłeś pod prysznic, żeby się umyć zaraz po BM, i zauważyłeś, że twój odbyt jest nadal trochę otwarty?) Stopniowe wkładanie kolejnej zabawki lub penisa o nieco większej szerokości jest o wiele łatwiejsze do osiągnięcia z przyjemnością niż przejście od zera do sześćdziesięciu – to znaczy zamknąć odbyt na szerokość penisa – w jednej chwili. Zwykli gracze w tyłek mogą być w stanie wziąć zabawkę lub penisa o szerokości 1–2 cali (2,5–5 cm) bez dużej rozgrzewki i nie odczuwać bólu, ale stanowią mniejszość. I nie ma wstydu w poświęceniu czasu na stopniowe, bezbolesne otwarcie się na przyjemną szerokość.

### **Wibratory.**

Te długie zabawki w kształcie pałek lub fallusów są przeznaczone do penetracji lub pchnięć, a wiele z nich jest przystosowanych do używania w uprzęży. (Dowiedz się, jak używać wibratora z uprzężą na stronie 135.) Niektóre mają jednakową szerokość, co jest idealne, jeśli dopiero zaczynasz zabawę analną, ponieważ łatwiej jest nimi sterować, jeśli chodzi o szybszy ruch. Wibratory o różnej szerokości, takie jak grzbiety lub kręte fale, zapewniają bardziej intensywne wrażenia. Znacznie szybciej męczą zwieracze i często wymagają częstszego stosowania lubrykantów. Zakrzywione wibratory doskonale nadają się do stymulacji punktu G lub punktu P. Różni ludzie mają różne preferencje estetyczne dotyczące swoich zabawek. Niektórzy lubią, gdy ich wibratory wyglądają jak penisy, inni wolą mniej falliczne skojarzenia i sięgają po zabawki przypominające boginię, delfina – albo wcale. Wibratory ze zwężającymi się główkami ułatwiają wejście. W przypadku tych z wyraźnie zaznaczoną główką trochę trudniej jest się do nich dostać, ale gdy już się tam znajdują, możesz delikatnie pociągnąć główkę do otworu odbytu, aby uzyskać dodatkowe doznania, zanim całkowicie ją wyciągniesz. Wyraźne główki sprawiają również, że pchanie jest bardziej praktyczne, ponieważ nie musisz się martwić o przypadkowe wyciągnięcie do końca. (W końcu, jeśli w ferworze odsuwasz się jak gwiazda seksu, informacja od partnera, że przez pomyłkę wznosisz powietrze, może być więcej niż trochę zawstydzająca!). Poza tym, w przeciwieństwie do większości tyłków, korki, większość koralików analnych Fuze Quattro i wibratory z wtykami muszą być trzymane na miejscu; w przeciwnym razie mięśnie zwieraczy je wypchną. Miękkie wibratory używane do pchania jest zwykle lepszy od twardego – ale uważaj na te, które są zbyt miękkie. Ogólnie rzecz biorąc, im dłuższy i cieńszy jest wibrator, tym jest mniej sztywny, co oznacza, że może się ugiąć lub „ustąpić” podczas penetracji w taki sam sposób, jak zrobiłby to penis w połowie wyprostowany. Kluczem jest osiągnięcie równowagi pomiędzy twardym i miękkim. Być może będziesz musiał kupić kilka wibratorów i poeksperymentować z nimi, zanim znajdziesz idealną zabawkę. Niektóre wibratory są również wyposażone w przysawkę u podstawy. Tak, ściana, podłoga lub inna twarda, płaska powierzchnia może być Twoim partnerem. Ale to ty musisz wykonać pchnięcie! Oczywiście, kupując jakąkolwiek zabawkę do zabaw analnych, musisz upewnić się, że twoje oczy nie są szersze niż tyłek. Ten gruby wibrator może wyglądać seksownie, ale może być dla ciebie za szeroki, zwłaszcza jeśli jesteś początkujący. Bądź więc realistą. Nie ma wstydu zaczynać od czegoś małego! Lepiej trzymać się wygodnego rozmiaru, niż mieć trudności z czerpaniem przyjemności z zabawy lub ograniczać pchanie, aby poradzić sobie z szerokością nowej zabawki.

Wibratory, przeznaczone do stymulacji wrażliwych miejsc, takich jak pochwy, pośladki, łechtaczki, odbytu lub penisy, mają zazwyczaj wiele ustawień dla różnych stopni intensywności. Niektórzy ludzie uwielbiają to uczucie, inni nie; niektórzy ludzie używają wibratorów do niektórych części ciała, ale nie

do innych. Rozważ wypróbowanie go w tyłku lub w tyłku, nawet jeśli zazwyczaj nie lubisz wibracji gdzie indziej. Możesz być mile zaskoczony! Jest tylko jedna rzecz, która może zagrozić przyjemności analnej wywołanej wibratorem: odrętwienie. Oto jak to się dzieje. Kiedy znajdziesz to szczególne miejsce ze swoim wibratorem, kuszące jest, aby tam pozostać. W końcu, jeśli jest dobrze, po co umieszczać to gdziekolwiek indziej? Rzecz w tym, że powtarzanie może odrętwiać zmysły. Na przykład, jeśli przyjaciel lub partner pociera Twoje ramię w ten sam sposób przez ponad minutę, niesamowite uczucie, które odczuwałeś na początku, szybko znika w tle. Lub jeśli wyjdiesz na hałaśliwą ulicę po rozmowie z przyjacielem w cichej kawiarni, początkowo zauważysz kontrast w otoczeniu, ale Twój mózg wkrótce dostosuje się do nowego poziomu dźwięku w tle. Twoje ciało dostrzega i nagradza różnicę, więc jeśli dźwięk lub doznanie pozostanie takie samo przez jakiś czas, zignoruje ten bodziec, aby móc skupić się na nowych. I jak z życiem, tak i z wibratorami. Jeśli zbyt długo pozostawisz wibrator w jednym miejscu, zakończenia nerwowe przestaną reagować. Ale dopóki będziesz nim poruszać – choćby nieznacznie – twoje ciało pozostanie wrażliwe na przyjemność. Dlatego lepiej od czasu do czasu wyłączyć i włączyć wibrację, poruszyć nimi lub zastosować wibrację na wibratorze, zamiast umieszczać wibrator bezpośrednio w odbycie lub przy odbycie.

### **Zabawki specyficzne dla prostaty.**

Ponieważ zabawki dla mężczyzn, a zwłaszcza zabawy z prostatą, stały się bardziej akceptowalne i powszechne, na rynek trafiło mnóstwo zabawek przeznaczonych specjalnie dla prostaty. Aneros został pierwotnie zaprojektowany jako urządzenie terapeutyczne do masażu prostaty w pojedynkę; został specjalnie zaprojektowany, aby naciskać na prostatę przy każdym naciśnięciu mięśni zwieracza, co może promować zdrowie prostaty. Kiedy na rynku pojawił się Aneros, szybko zyskał on sławę jako fantastyczny sposób na czerpanie przyjemności z używania rąk. Od tego czasu wyprodukowano wiele imitacji oraz całą masę innych zakrzywionych zabawek prostaty. Nadmuchiwane zabawki. Zabawki te, w kształcie wibratorów lub zatyczek analnych, są zwykle na tyle twarde, że można je włożyć do tyłka przed ich napompowaniem. Po umieszczeniu zabawki w środku można ją napompować za pomocą dołączonej ręcznej pompki. W ten sposób mięśnie zwieracza i odbytu są rozszerzane, gdy zabawka powoli rośnie. (Jakiś nadmuchiwany pierścień na penisa analnego zatyczki analne mają nawet opcję wibracji). Niektórzy ludzie lubią ich używać jako sposobu na „trenowanie” zwieraczy w zakresie szerszego otwierania. Bonus: nadmuchiwana zabawka ma wiele różnych rozmiarów na raz, w zależności od tego, jak bardzo ją napompujesz. To jak mieć wiele zabawek w jednej! Haczyki analne i pierścienie na penisa. Bondage i zatyczki analne – to naturalne dopasowanie! Nie zniechęcaj się nazwą haczyki analne; są o wiele przyjemniejsze, niż się wydaje. Są to zakrzywione metalowe haczyki z kulką na jednym końcu, która znajduje się wewnątrz kolby, a zewnętrzny „uchwyt” można przymocować do liny lub innego urządzenia przytrzymującego. Gdy poruszysz się choćby nieznacznie, metalowy haczyk także się poruszy, dostarczając subtelnej przyjemności odbytowi (i prostacie, jeśli ją posiadasz). Pierścień koguta i wtyczka działają w podobny sposób. Pierścień otacza podstawę penisa i jąder, a kulkę wprowadza się do odbytu. I nie musisz zapisywać swojego zestawu na spotkania seksualne. Możesz nosić zatyczkę z penisem i spermą podczas pracy, tańca, a nawet jazdy na motocyklu! (Krótka uwaga dotycząca bezpieczeństwa: metalowe pierścienie na penisa nie są zalecane dla początkujących. Jeśli użytkownik osiągnie erekcję, ale nie może wytryskać lub zmięknąć w inny sposób, następną w planie wizyty będzie wizyta na pogotowiu. Zatem jeśli jesteś jeśli jesteś nowicjuszem, wybierz elastyczne pierścienie na penisa, które nie mają nasadek analnych, ponieważ można je łatwo założyć i zdjąć, niezależnie od tego, czy jesteś twardy czy miękki.)

### **CECHY ZABAWKI**



Skoro już zapoznałeś się z niektórymi opcjami, oto o czym warto pamiętać przy zakupie – to samo dotyczy sytuacji, gdy ponownie przywłaszczasz sobie kolejną zabawkę erotyczną lub inny przedmiot do użytku analnego. Upewnij się, że Twoja zabawka ma pięć cech:

1. Rozszerzona podstawa. Bardzo ważne! Wszystko, co wkładasz do tyłka, musi być ukształtowane w taki sposób, aby nie zostało, że tak powiem, połknięte podczas zabawy. Użyj zatyczki analnej z rozszerzoną podstawą lub sznurka koralików analnych z pierścieniem na jednym końcu – czegoś solidnego i wystarczająco szerokiego, aby łatwo było wyciągnąć zabawkę. Na przykład wibrujące jajko z baterią na zewnątrz nie jest dobrym wyborem, ponieważ przewód może pęknąć podczas wyciągania zabawki. Oznacza to – jak się domyślacie – wyprawę na pogotowie (i zepsuty wibrator, na domiar złego!).

2. Gładka konsystencja. Upewnij się, że zabawka analna jest gładka i nie ma ostrych krawędzi. Niektóre plastikowe zabawki mają szorstkie szwy w miejscach styku obu stron zabawki. Uważaj na nie, ponieważ mogą rozerwać wrażliwą wyściółkę odbytnicy.

3. Łatwe do czyszczenia. Używanie zabawki analnej o nieporowatej powierzchni oznacza, że możesz mieć pewność, że po umyciu zabawka jest dokładnie czysta. Można sterylizować zabawkę poprzez gotowanie (patrz strona 134, aby dowiedzieć się, jak to zrobić), ale upewnij się, że zabawka jest wykonana z materiału, który nie ulegnie zniszczeniu pod wpływem ciepła, i nigdy nie gotuj niczego, co ma silnik. Trzymaj się tej maksymy: jeśli masz wątpliwości, przed użyciem zakryj zabawkę prezerwatywą.

4. Elastyczny. Jeśli zależy Ci na głębszej i szybszej zabawie, upewnij się, że zabawka wytrzyma skręty i skręty odbytnicy. Powinien łatwo się zginać i nie powinien szturchać ani dźgać Cię podczas gry.

5. Niezniszczalny. Chociaż Twoja zabawka powinna być zdecydowanie elastyczna, upewnij się, że jest również trwała. Nie chcesz, żeby się zepsuło, kiedy jest w tobie.

## **CZYSZCZENIE ZABAWEK ANALNYCH**

Do czyszczenia nieporowatych zabawek na własny użytek (lub do użytku z partnerem, z którym łączy Cię płynna więź) wystarczą mydło i woda. W przypadku porowatych zabawek możesz potrzebować czegoś dokładniejszego niż mydło, aby być całkowicie bezpiecznym i uniknąć infekcji. Nie ma potrzeby używania agresywnych środków chemicznych: wystarczy wygotować zabawkę lub założyć na nią prezerwatywę. Jeśli używasz mydła, nie musisz kupować specjalnego rodzaju, ponieważ mydło zwykłe jest z natury antybakteryjne (dlatego go używamy!). Możesz także użyć standardowego środka do czyszczenia zabawek. Spieniaj zabawkę przez co najmniej 15 sekund. I jeśli Twoja zabawka nie jest wykonana z metalu, drewna, szkła lub plastiku, upewnij się, że mydło nie zawiera oleju ani kremów nawilżających. Wiele mydeł zawiera obecnie środki nawilżające; mogą wyglądać pięknie na dłoniach, ale mogą zniszczyć wykończenie Twojej zabawki. W celu dokładniejszego czyszczenia — zwłaszcza jeśli dzielisz się zabawkami — możesz gotować zabawki z silikonu, metalu lub szkła borokrzemianowego (bez końcówek mechanicznych). Gotowanie zabawek przez co najmniej 3 minuty zabije bakterie E. coli, pasożyty i choroby przenoszone drogą płciową. (Tylko uważaj na temperaturę zabawki po jej ugotowaniu; może być konieczne pozostawienie jej do ostygnięcia przed wznowieniem zabawy.) Niektórzy ludzie lubią dezynfekować swoje zabawki, zanurzając je w roztworze składającym się z jednej części wybielacza na dziewięć części wody, jodopowidyna (betadyna) lub nadtlenek wodoru (w pełnej mocy) przez 20 minut, ale wystawienie zabawki na działanie tych chemikaliów może ją zniszczyć, zwłaszcza jeśli jest wykonana z naturalnego materiału, takiego jak drewno. I tak naprawdę nie ma potrzeby zadawać sobie tyle trudu. Absolutnie najłatwiejszym sposobem utrzymania zabawek w czystości jest używanie prezerwatywy za każdym razem, a gdy skończysz, zdejmij ją i wyrzuć. Zabawki

nie wymagają wymyślnych, ultraczułych prezerwatyw, więc po prostu kup te grube, niezawodne i tanie. Twoje zabawki nie zauważą różnicy!

## **ZAPIĘCIE GO PASEM**

Uprząż z paskiem może być wspinałym, wzmacniającym narzędziem. Chociaż uprząże są zwykle noszone przez osoby, które nie mają penisów, w rzeczywistości mogą je nosić wszyscy — na przykład osoba, której penis nie zawsze pozostaje wyprostowany, osoba, która chce spenetrować partnera po wytrysku lub przez kogoś, kto po prostu nie chce używać penisa do penetracji. Jeśli masz już penisa, będziesz mógł kupić uprząż przyjazną penisowi, zawierającą woreczek do przechowywania paczki — możesz też użyć dowolnej uprząży z dwoma paskami lub uprząży udowej. Istnieją również uprząże, które umożliwiają dodanie wibratora nad paczką, co umożliwia penetrację dwóch dziurek na raz. Niezależnie od Twojej płci, płci i motywów, używanie paska może być niezwykle gorące i może być zabawnym doświadczeniem zarówno dla dawcy, jak i odbiorcy. Dawca może czuć się silny i potężny, częściowo ze względu na moc, jaką społeczeństwo obdarza Wszechmogącego Penisa — i może to obowiązywać niezależnie od tego, czy dawca ma już kutasa, czy nie. W końcu posiadanie penisa, który jest zawsze twardy, posłuszny i gotowy do użycia, może być naprawdę ekscytujące! W rzeczywistości znana mi kobieta faktycznie użyła uprząży, gdy renegecowała kredyt hipoteczny przez telefon. Zanim zadzwoniła, przypięła największego dilda, jakie mogła znaleźć — co dało jej dodatkowy zastrzyk pewności siebie, której potrzebowała, aby negocjować bez wycofywania się. Niektóre pary uwielbiają odwracać role seksualne — to znaczy wtedy, gdy partner, który zwykle jest aktywnym penetratorem, dla odmiany przyjmuje rolę receptywną. Dla niektórych osób założenie wibratora jest seksownym wyrazem męskiej energii; dla innych ucieleśnienie ekspresji obu płci w jednym ciele jest głównym podnieceniem. Jeszcze inni uwielbiają, gdy „kobięcy” partner odgrywa podczas penetracji aktywną rolę, a nie bierną. Niektórzy ludzie po prostu kochają szelki ze względu na ich praktyczność; to łatwy sposób na penetrację partnera, pozostawiając wolne ręce, dzięki czemu możesz robić palcami inne zabawne rzeczy w tym samym czasie. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do bycia penetratorem, przypinanie dilda może być fajnym wyzwaniem. Kiedy już to zrobisz, co z tym zrobić może wydawać się dość oczywiste — ale w rzeczywistości opanowanie tej umiejętności może być trudne! Oto wskazówka: pchnięcie można osiągnąć poprzez bardzo subtelne przechylenie bioder. Jeśli spróbujesz poruszać całym ciałem do przodu i do tyłu, strasznie szybko się zmęczysz. Trochę praktyki pomoże Ci znaleźć swój własny rytm.

## **Wybór uprząży**

Podobnie jak w przypadku każdej innej zabawki, wybór szelek jest osobistym wyborem — ale tutaj jest kilka kwestii, o których należy pamiętać przy wyborze jednego. Kontrola. Posiadanie penisa, który pozostaje na miejscu, zamiast tego, który porusza się po miednicy, może mieć duże znaczenie w twoich doświadczeniach. Uprząż, która pozostaje na miejscu i utrzymuje wibrator tam, gdzie chcesz, może sprawić, że będziesz bardziej pewnym siebie i skutecznym kochankiem. Styl. Z dwoma paskami, z jednym paskiem, a może na udo? To zależy od Ciebie. Uprząż z dwoma paskami ma, cóż, dwa paski, które biegną między nogami, a następnie oddzielają się z tyłu. Paski często można starannie wsunąć w fałdy pomiędzy udami i pośladkami. To ustawienie zakotwicza uprząż na miejscu. Dwa paski z przodu można umieścić po obu stronach sromu lub penisa i jąder, aby umożliwić łatwy dostęp do tego obszaru podczas seksu. Uprząż z jednym paskiem ma pojedynczy pasek, który biegnie prosto przez środek ciała, przez genitalia i w górę pośladka. Ten styl zapewnia nieco większą kontrolę, ale nie na tyle, aby było to opłaczalne, jeśli nie możesz znieść nici dentystycznej. Jeśli jednak lubisz nosić bieliznę Gstring, ten typ uprząży może Ci się naprawdę spodobać. Ponadto pojedynczy pasek może również utrzymać na miejscu zabawkę dopochwową lub analną. (Osoby posiadające penisy zwykle nie uważają, że jeden pasek jest tak wygodny jak uprząż z dwoma paskami.) Uprząże na uda są bardzo niedoceniane. Prawie

każdy uważa je za łatwe w użyciu. Jednak ze względu na dziwną pozycję wibratora na udzie wiele osób nie uważa go za zbyt seksowne i realistyczne. Jeśli uda Ci się to ominąć, może to być dla Ciebie dobra opcja, jeśli nie lubisz symulować „prawdziwego” penisa, jeśli Twój brzuch wisi nad kością łonową w miejscu, gdzie zwykle siedzi wibrator, jeśli w ciąży lub jeśli masz problemy z plecami. Ponadto możesz cieszyć się większym kontaktem całego ciała podczas stosunku, gdy używasz uprzęży na udzie – i łatwiej jest uzyskać mocne pchnięcia. A ponieważ masz dwa uda, zawsze możesz przypiąć do każdego uprzęż i penetrować dwóch partnerów jednocześnie!

### **Z czego jest wykonana moja uprzęż?**

Najbardziej popularną opcją jest skóra. Wiele osób uwielbia wygląd, dotyk i zapach skórzanego paska. Ale masz też mnóstwo innych możliwości. Guma dobrze się sprawdza. Jest wegański, minimalizuje tarcie i jest łatwy w czyszczeniu. (Oczywiście jest też wodoodporny, więc można go używać nawet pod prysznicem!) Do tego dochodzi ściereczka, która jest wygodna i praktyczna. Można go nosić godzinami, a gdy skończysz, wrzucić go do prania. Szelki materiałowe charakteryzują się elastyczną elastycznością, która jest zarówno zaletą, jak i wadą. Z jednej strony wibrator może poruszać się podczas użytkowania, dając użytkownikowi mniejszą kontrolę (szczególnie podczas pchnięć pod ostrym kątem) – ale z drugiej strony ruch wibratora może stymulować kość łonową i łechtaczkę użytkownika, wywołując lekki dreszczyk emocji przyjemności z każdym pchnięciem.

### **Ustalanie dla przyjemności: penetracja analna za pomocą paska**

Zastanawiasz się nad przypięciem go na sesję ustalania? Wiedza o tym, jak zmysłowo i pewnie pracować ze paskiem, jest niezbędna, aby zapewnić partnerowi orgazmiczną przyjemność. Oto, co musisz wiedzieć, aby zacząć. Wybierz uprzęż: Wygodna uprzęż utrzymuje wibrator w różnych pozycjach, bez konieczności trzymania go w miejscu, a ponadto można go łatwo założyć, zdjąć i wyczyścić. Jeśli musisz trzymać wibrator, aby utrzymać go na miejscu podczas seksu z paskiem, uprzęż nie jest w pełni funkcjonalna. Sprawdź SLANLeather.com dla pełnej linii w pełni funkcjonalnych uprzęży do wibratorów. Wybierz swój wibrator: zacznij od rozmiaru, który będzie wygodny. Gładszy wibrator jest zawsze wygodniejszy niż teksturowane. Mniejszy wibrator może zapewnić bardziej bezpośrednią stymulację prostaty i dać wam obojgu szansę na eksperymentowanie z szybkością i intensywnością pchnięć. Nie rozczaruj się, jeśli nie będziesz w stanie unieść tego 8-calowego (20-centymetrowego) kutasa, gdy zostaniesz po raz pierwszy unieruchomiony. Możesz wytrenować mięśnie odbytu, aby z czasem akceptowały większe i dłuższe kutasy. Poznaj swoje narzędzie: założenie paska po raz pierwszy może być równie wzmacniające, jak i niewygodne. Aby oswoić się z nową zabawką, przymierz samodzielnie uprzęż i wibrator. Przyjrzyj się sobie w lustrze. Zobacz, jak się porusza, gdy idziesz. Trzymaj wibrator mocno w dłoni i zobacz, jakie to uczucie, gdy dociśniesz go do krocza. Eksperymentuj z dynamiką mocy, prosząc partnera o ssanie Twojego wibratora. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziesz podekscytowany wszystkimi możliwościami, jakie oferuje seks z paskiem. Porozmawiaj o seksie: podnieć się. Kluczowym elementem ustalania jest komunikacja. Jako pecker jesteś w niekorzystnej sytuacji, ponieważ nie możesz bezpośrednio poczuć działania wibratora w tyłku partnera. Musisz mieć otwartą i stałą komunikację ze swoją pupą. Dużo dialogu na temat zabawy może naprawdę zintensyfikować bezpośrednio zaangażowanie jednego lub obu partnerów w zabawę. Im bardziej seksowny jest dialog, tym cieplej czują się oboje partnerzy. Odkrywanie swoich sprośnych fantazji podczas seksu może być bardzo wyzwalające. Pozycja: Najlepszą pozycją jest pozycja, w której kotek stoi, a odbiornik pochylony nad ladą/kanapą/tóżkiem/krzesłem na oparciu nieco poniżej wysokości bioder. Rozpocznij zabawę: miej pod ręką dużo lubrykantu, rękawiczek i prezerwatyw. Rozgrzej obszar zabawy – odbył partnera i otaczający go obszar pośladków – językiem, palcami lub ich kombinacją. Gdy partner zacznie coraz częściej opowiadać o swojej przyjemności, wprowadź na głowę dużą ilość lubrykantu i delikatnie dociśnij go do otworu, aż zobaczysz, że zwieracz zaczyna reagować

rozszerzaniem. Kiedy wejdiesz, idź powoli i poproś partnera, aby dał ci znać, jakie to uczucie. Jeśli twój partner odczuwa dyskomfort, powoli wycofaj się i graj więcej, aż oboje poczujecie się gotowi, aby spróbować ponownie. Przyzwyczajenie się do penetracji odbytu może zająć trochę czasu, więc bądź cierpliwy. Być może będziesz musiał spróbować kilka razy, zanim Twój partner w pełni zaakceptuje Twojego kutasa. Kiedy już wejdiesz, pamiętaj, że nie musisz całkowicie wkładać penisa. Możesz trzymać rękę u podstawy, aby w razie potrzeby skrócić długość. Eksperymentuj z długością i prędkością ciągu, aby zobaczyć, co jest dobre. Kiedy oboje poczujecie się komfortowo w procesie ustalania pozycji, możecie poszerzyć swój repertuar pozycji i zostać doświadczonymi peggerami!

—Od Carey Gray, właścicielki ASLANleather.com

### **Wykorzystaj przyjemność**

Największą skargą, jaką słyszę od ludzi noszących paski, jest to, że chcą sami doświadczyć więcej przyjemności podczas zabawy. Odbiorca otrzymuje mnóstwo stymulacji poprzez pchnięcia wibratorem, ale poza (bardzo realną!) psychologiczną przyjemnością penetrowania partnera, użytkownik może czuć się nieco skrępowany w odczuwaniu. Jeśli ty masz pochwę, spróbuj użyć wibratora z kulkami lub żebrami, który zwisa nad łechtaczką i może stymulować łechtaczkę przy każdym pchnięciu. Wibrujący wibrator również może sprawić dodatkową przyjemność, szczególnie osobie, która go używa, ale niestety zwykle odrętwia noszącego. Lepszym wyborem będzie zdalnie sterowana zabawka, taka jak We-Vibe. Opiera się o łechtaczkę i wewnątrz pochwy, a Ty możesz kontrolować wibracje, aby nie odrętwiać od przyjemności. Jest tak mały i cienki, że można na nim wygodnie usiąść wibratorem. Wibratory z podwójną końcówką mogą również zapewniać przyjemność à deux, z uprzężą lub bez. Mają dwie głowy i zwykle mają delikatny kształt litery V. Mniejszy koniec penetruje użytkownika, a dłuższy koniec, który wystaje niczym penis we wzwodzie, penetruje odbiornik. Niektórzy je uwielbiają, ale mają wady. Element, który przenika użytkownika, może być za duży lub za mały lub część zewnętrzna może nie być tak dziarska ze względu na sposób, w jaki zabawka jest osadzona w ciele użytkownika. Alternatywnie, jeśli nosisz uprzęż, możesz również założyć zatyczkę analną (lub wtyczkę dopochwową), aby uzyskać dodatkową stymulację. Będzie utrzymywany na miejscu za pomocą paska lub pasków na nogę. Korzystanie z materiałów zapewniających bezpieczniejszy seks jest niezwykle ważne. (Przejrzyj sekcję dotyczącą chorób przenoszonych drogą płciową w rozdziale 3, aby przypomnieć sobie dłaczego!). A jeśli lubisz zabawy analne, warto mieć pod ręką mnóstwo prezerwatyw do zakrycia penisów lub zabawek. Zawsze używaj prezerwatyw przechowywanych w rozsądnej temperaturze (ani za goręcej, ani za zimnej), sprawdzaj ich daty ważności, upewnij się, że opakowanie nie jest przekłute ani rozdarte, i nigdy nie otwieraj opakowania prezerwatywy zębami! Na koniec pamiętaj, aby unikać prezerwatyw lub lubrykantów zawierających środki plemnikobójcze lub nonoksynol-9. Te agresywne chemikalia mogą powodować podrażnienie lub rozdarcie wrażliwych tkanek

### **Bardziej prawdopodobne jest przeniesienie STI.**

#### **Bezpieczniejszy seks to gorętszy seks**

Zwłaszcza, gdy wiesz, jak założyć prezerwatywę ustami! Wessaj końcówkę między wargi (ale nie rozgryzaj) i przyłóż końcówkę prezerwatywy do penisa lub zabawki. Wciśnij prezerwatywę na główkę penisa, mocno zaciskając usta. Gdy prezerwatywa zakryje główkę, rozwiń ją rękami do końca, podczas gdy Twoje usta poruszają się w górę i w dół podczas pracy. (Oczywiście, jeśli łatwo jest Ci wcisnąć ustami prezerwatywę aż do nasady penisa, zrób to!)

#### **Zmysł prezerwatywy**

Dla większości z nas może się to wydawać starą wiadomością, ale kurs odświeżający nie zaszkodzi! Oto właściwy sposób użycia prezerwatywy:

1. Włóż kroplę lubrykantu wielkości dziesięciocentówki do końcówki prezerwatywy. Zwiększy przyjemność dla penisa i zapobiegnie tarcu.
2. Wyciągnij powietrze z końcówki prezerwatywy.
3. Załóż prezerwatywę na czubek penisa rolką na zewnątrz (tak, aby prezerwatywa wyglądała jak sombrero).
4. Nawin prezerwatywę na penisa aż do jego podstawy.
5. Przytrzymaj podstawę prezerwatywy podczas wyciągania po wytrysku-i zawsze powinieneś odrywać się po wytrysku, niezależnie od tego, czy skończyłeś uprawiać seks, czy nie.
6. Zdejmij prezerwatywę z czubka prącia, trzymając drugą ręką podstawę. (W przeciwnym razie wytrysk mógłby rozlać się wszędzie.)
7. Wyrzuć zużytą prezerwatywę do kosza, a nie do toalety.

Prezerwatywy mogą być nieco trudniejsze, jeśli nie jesteś obrzezany. Oto najlepszy sposób na założenie prezerwatywy na penisa z napletkiem: Zwiń napletek w dół; następnie załóż prezerwatywę i zwiń ją tuż obok główki penisa. Przytrzymaj prezerwatywę, aż napletek powróci do swojej naturalnej pozycji. Zwiń prezerwatywę w dół do podstawy penisa i postępuj jak powyżej. W przypadku nieobrzezanych penisów najlepsze są prezerwatywy z większą główką, ponieważ zapewniają dodatkową przestrzeń, która pozwala skórze na swobodniejszy ruch.

### **Znalezienie odpowiedniej prezerwatywy dla Ciebie i Twojego partnera**

Czy zaskakuje Cię fakt, że nie wszystkie prezerwatywy są tworzone jednakowo? To prawda! A ponieważ prezerwatywy częściej pękają podczas zabaw analnych, ponieważ w odbycie jest mniej naturalnego nawilżenia niż w pochwie (i ponieważ mięśnie zwieraczy są napięte niż w większości pochwy), szczególnie ważne jest, aby wybrać odpowiedni rozmiar i dopasowanie. Aby to zrobić, być może będziesz musiał trochę się rozejrzeć. Po pierwsze, rozmiar ma znaczenie, jeśli chodzi o prezerwatywy. Nie chcesz takiej, która jest luźna lub luźna, ale nie chcesz też takiej, która jest zbyt ciasna lub zwięzająca. Jak więc określić, który rozmiar będzie dla Ciebie najlepszy? Luckybloke.com zaleca uniwersalny test rolki papieru toaletowego. Włóż swojego penisa do (pustej!) rolki papieru toaletowego. Jeśli jest więcej miejsca, możesz mieć rozmiar mniejszy. Jeśli dopasowanie jest odpowiednie, prawdopodobnie jesteś medium. A jeśli wydaje Ci się, że jest ciasno lub w ogóle nie można włożyć penisa, oznacza to, że jesteś duży. Następnie jest kształt i faktura. Niektóre penisy lubią prezerwatywy z pojemnymi główkami, inne wolą prezerwatywy proste od nasady aż po czubek. Być może jesteś wielkim fanem teksturowanych prezerwatyw. Niektórzy ludzie je przysięgają, podczas gdy inni uważają te wszystkie małe guzki za irytujące, szczególnie podczas zabaw analnych. Jedynym sposobem, aby się tego dowiedzieć, jest eksperyment! Możesz także pomyśleć o tym, z czego wykonane są Twoje prezerwatywy, zwłaszcza jeśli masz alergię na lateks. Na szczęście dostępnych jest wiele świetnych alternatyw niezawierających lateksu. Zamiast lateksu w prezerwatywach często stosuje się polietylen, poliizopren i poliuretan. W rzeczywistości niektóre osoby, które nie mają wrażliwości na lateks, nadal wolą prezerwatywy wykonane z tych materiałów. Niektóre z nich, w przeciwieństwie do ich lateksowych odpowiedników, można stosować z lubrykantami na bazie oleju, a wiele opcji niezawierających lateksu wydaje się skuteczniej przenosić ciepło ciała, dzięki czemu czujesz się bardziej naturalnie podczas seksu. Jeśli cena nie gra roli, możesz także wypróbować prezerwatywy

z jagnięcej skóry – choć są one nawet sześciokrotnie droższe od zwykłych. Prezerwatywy ze skóry jagnięcej nie zawierają lateksu, a niektórzy uważają, że naturalna membrana zapewnia wyższy poziom czucia niż większość prezerwatyw. Ich główną wadą jest jednak to, że nie zapobiegają chorobom przenoszonym drogą płciową. Cienka błona może zawierać plemniki, ale nie wirusy i bakterie. Jeśli więc ochrona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową jest jednym z powodów używania prezerwatyw, prezerwatywy ze skóry jagnięcej nie są dla Ciebie właściwym wyborem. A co jeśli jesteś weganinem? Weganie unikają stosowania produktów pochodzenia zwierzęcego w jakiegokolwiek formie, a białko zwierzęce zwane kazeiną pojawia się w procesach produkcyjnych większości prezerwatyw. To jest problem. Na szczęście obecnie na rynku dostępnych jest wiele produktów niezawierających zwierząt, takich jak produkty Sir Richard's Condom Company, Glyde Condoms i Kimono, w tym wersje bez lateksu. To dobra wiadomość dla tych z nas, które chcą wspierać prawa zwierząt – nawet podczas seksu!

### **Prezerwatywy wkładane**

Oficjalnie nazywane prezerwatywami dla kobiet, prezerwatywy wkładane są świetnymi akcesoriami do seksu analnego. Plotka głosi, że prezerwatywa wkładana została zaprojektowana przede wszystkim do seksu analnego, ale amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (USFDA) odmówiła zatwierdzenia urządzenia przeznaczonego do użycia podczas nielegalnego czynu. (Zgadza się: do 2003 roku seks analny był nielegalny w wielu stanach USA.) Obecnie jest sprzedawany w wielu krajach pod różnymi markami i nazwami i często nazywa się go prezerwatywą dla kobiet (FC) lub prezerwatywą wkładaną, aby było jak najbardziej włączające. Są to szerokie prezerwatywy, które wkłada się do pochwy lub odbytu, a nie zakłada na penisa lub zabawkę. Po co używać prezerwatywy wkładanej zamiast „męskiej” prezerwatywy ogrodowej? Po pierwsze, większość prezerwatyw wkładanych nie zawiera lateksu i dlatego można je stosować ze smalcami na bazie oleju. Po drugie, jest to świetne rozwiązanie, jeśli ty lub twój partner macie problemy z utrzymaniem erekcji przy założonej prezerwatywie, ponieważ nie jest ona tak ciasna i uciskająca jak standardowe prezerwatywy, a także pozwala na erekcję penetratora bez konieczności ponownego zakładania prezerwatywy za każdym razem. Zmniejsza także ryzyko związane z przeniesieniem penisa lub zabawki z odbytu do pochwy lub ust. Ponieważ penis lub zabawka nie powinny mieć kontaktu z odchodami, gdy założona jest prezerwatywa wkładana, partner może poruszać się tam i z powrotem między odbytem a pochwą lub odbytem a ustami, co zmniejsza ryzyko przeniesienia szkodliwych bakterii do pochwy i cewki moczowej. lub usta. I to nie wszystko. Ponieważ prezerwatywa wkładana to w zasadzie plastikowy tunel z zatyczką na jednym końcu, smalcem, który zastosujesz przed stosunkiem, faktycznie pozostanie na swoim miejscu, zamiast zgubić się w odbytnicy – a to oznacza maksymalną przyjemność. Poza tym nie musisz się martwić, że zobaczysz kawałki odchodów na penisie, palcu lub zabawce, ponieważ wszystko, co włożysz, będzie miało kontakt tylko z czystym plastikiem. (Możesz zobaczyć trochę na zewnętrznej stronie prezerwatywy, kiedy ją wyjmiesz, ale możesz to zrobić na osobności po zakończeniu zabawy.) Wreszcie, prezerwatywy wkładane świetnie nadają się do seksu analnego ze względu na sposób, w jaki wyścielają odbyt. Odbiorca może doświadczyć całej przyjemności przy znacznie mniejszym tarcu i minimalnym dyskomforcie. Podczas stosunku ze zwykłą męską prezerwatywą lub bez prezerwatywy, wszelkie kawałki materii egal w odbytnicy zostają pocierane, podobnie jak podczas masażu, gdy w olejku do masażu utknie piasek. FC działa jak bariera – jakbyś miał na plecach folię, dzięki czemu drobinki piasku nie ocierają się ciągle o skórę, ale nadal możesz odczuwać przyjemność z ruchów dłoni. Podobnie kawałki materii w tyłku pozostają na miejscu, a FC znajduje się nad nimi, chroniąc odbyt przed podrażnieniami przy każdym pchnięciu. Ponadto odbytnica nie jest potencjalnie podrażniana przez tarcie gumy podczas zakładania i wyjmowania prezerwatywy – w obu przypadkach korzystna jest dla obu stron! Dlaczego więc nie wszyscy wychwalają wkładaną prezerwatywę? Po pierwsze, zmiana może być trudna. Prezerwatywa wkładana nie wygląda jak standardowa prezerwatywa, więc przyzwyczajenie się do niej może zająć

trochę czasu – a niektórych osób nie podnieca widok sromu lub odbytu z wystającym plastikowym pierścieniem. Ponadto podczas seksu wydaje dźwięk „tarcia”, co dla niektórych osób jest denerwujące. Ponieważ ma skończoną długość, ogranicza głębokość penetracji i jest droższa niż konwencjonalne prezerwatywy, chociaż jedno z badań wykazało, że dokładne ich umycie i suszenie nawet siedmiokrotne nadal utrzymuje integralność prezerwatywy. Z pewnością nie da się tego zrobić za pomocą standardowych prezerwatyw! Decyzja, który rodzaj prezerwatywy będzie najlepszy dla Ciebie i Twojego partnera, zależy całkowicie od Ciebie. Zastanów się jednak, czy dać szansę prezerwatywom wkładanym podczas seksu analnego, zanim je skreślisz. Możesz być bardzo mile zaskoczony!

### **Rękawice**

Jak każda inna część ciała, dłonie mogą przenosić bakterie, takie jak E. coli, a także inne infekcje z jednej części ciała na drugą lub z jednej osoby na drugą. Dlatego ważne jest, aby używać ich do zabaw analnych, zwłaszcza jeśli masz skaleczenia lub otwarte rany na dłoniach. Jeśli nie masz pewności, czy masz skaleczenia na dłoniach lub czy starsza rana się zagoiła, wykonaj prosty test: nałóż na dłonie kilka kropli soku z cytryny lub alkoholu. Czy to piecze? Jeśli tak, cięcie jest otwarte i jest to stałe zaproszenie dla chorób przenoszonych drogą płciową, takich jak HIV. Aby się zabezpieczyć, zakryj ręce jednorazowymi rękawiczkami przed zabawą analną. Oprócz obaw związanych z chorobami przenoszonymi drogą płciową, wiele osób lubi używać rękawiczek do zabaw analnych, ponieważ ułatwiają one czyszczenie. Jeśli w trakcie seksu chcesz przejść z zabawy analnej na inną lub po prostu chcesz całkowicie zaprzestać seksu, rękawiczka szybko się zdejmuje i ułatwia przejście — jest to o wiele wygodniejsze niż wstawanie, aby umyć ręce i jest bardziej skuteczny niż używanie chusteczek dla niemowląt. Rękawiczki powinny dobrze przylegać; nie powinny być tak ciasne, aby odciąć krążenie, ale powinny być na tyle ciasne, abyś mógł je wyczuć przez rękawicę. Rękawiczki lateksowe są idealne, ponieważ dobrze się rozciągają, ale wiele osób ma alergię na lateks, co należy wziąć pod uwagę. Winył nie zawiera lateksu, ale nie jest tak rozciągliwy, więc rękawiczki winylowe nie będą pasować tak dobrze, jak lateks. Wypróbuj rękawiczki wykonane z nitrilu – syntetycznej gumy niezawierającej lateksu, charakteryzującej się dobrą rozciągliwością i doskonałą wytrzymałością. Rękawiczki nitrilowe są często kompatybilne ze smarami na bazie oleju. Przekonasz się, że niektóre rękawiczki (zwykle lateksowe) zawierają proszek, który ułatwia ich zakładanie. Jeśli jednak puder Cię drażni, sięgnij po puder bezpudrowy. Nie musisz też ograniczać się do nudnych beżowych rękawiczek. Występują w wielu kolorach – zielonym, różowym, niebieskim i czarnym. Osobiście uwielbiam czarne rękawiczki z tego samego powodu, dla którego lubię czarne zabawki analne: kamuflują wszelkie kawałki kupy, które mogą do nich utknąć. (Poza tym czarne są trochę bardziej seksowne i prawdopodobnie będą pasować do wszystkiego, co masz na sobie!)

### **Tamy dentystyczne**

Koferdamy to cienkie arkusze lateksu, które zapobiegają przenoszeniu chorób przenoszonych drogą płciową, zwykle podczas dawania lub odbierania przyjemności ustnej. Dostępne są również opcje bez lateksu. Ale świetnie nadają się również do wszelkiego rodzaju zabaw analnych: niektórzy używają koferdamów specjalnie w celu zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową, podczas gdy inni uwielbiają je po prostu dlatego, że są wygodniejsze, gdy są czyste. Jeśli jesteś w kropce i nie masz pod ręką koferdamu, spróbuj zamiast tego użyć plastikowej folii. Możesz także przeciąć prezerwatywę z boku, od podstawy do czubka, i rozłożyć ją. Alternatywnie przytnij rękawicę (niepudrowaną) do niestandardowego rozmiaru; humb-hole jest przydatny, ponieważ można go łatwo schować w tyłku.

### **Lubrykant**

Mówiłem to już wcześniej i powtórzę jeszcze raz: Lube jest absolutnie niezbędny do przyjemnej zabawy analnej. Odbytnica ma błonę śluzową – to znaczy zawiera niewielką ilość naturalnego nawilżenia – ale

niewystarczającą, aby zapobiec niewygodnemu tarcu. A jeśli używasz prezerwatywy na zabawce erotycznej lub penisie, będziesz potrzebować jeszcze więcej lubrykantu, aby zabawa analna była przyjemna. Wszystko to oznacza, że dobry lubrykant może zadecydować o przyjemności i bólu podczas penetracji. Każda osoba ma indywidualne preferencje, jeśli chodzi o lubrykant, więc być może będziesz musiał trochę poeksperymentować, aby znaleźć ten, który będzie dla Ciebie najlepszy. Lubrykant, którego używasz do innych rodzajów zabaw, może pasować do Twoich przygód analnych lub możesz zarezerwować inny rodzaj lubrykantu specjalnie do zabaw analnych. Niektórzy nawet wymyślają własne przepisy na kombinacje lubrykantów: jedna część tego typu, dwie części tamtego i odrobina trzeciej, aby zapewnić optymalny poślizg. Ogólnie rzecz biorąc, większość miłośników odbytu woli grubsze lubrykanty, ponieważ utrzymują się na miejscu skuteczniej niż cieńsze, które podczas seksu często wciskają się coraz głębiej w odbyt. Dobrym pomysłem może być nawet pokrycie ścian odbytu i odbytu gęstym lubrykaniem, a następnie nałożenie cieńszej wersji na zabawki, palce lub penisy, które planujesz włożyć. W ten sposób zabawka lub penis będzie płynnie przesuwać się po gęstym lubrykancie znajdującym się w środku. Ta strategia pomaga utrzymać lubrykant na swoim miejscu, sprawia, że zabawa staje się przyjemniejsza i minimalizuje przerwy w grze (nie będziesz musiał przerywać tak często, aby ponownie nałożyć swój ulubiony lubrykant!). Kolejną wskazówką jest wybranie butelki lubrykantu z pompką, która ułatwia aplikację, gdy pracujesz tylko jedną ręką. (Nakładanie lubrykantu jedną ręką jest szczególnie ważne, aby utrzymać butelkę – i jedną rękę – w czystości.) Możesz także rozważyć zainwestowanie w dozownik lubrykantu. To poręczne narzędzie, którego używa się jak strzykawki. Napełnij go wybranym lubrykaniem, dodaj trochę lubrykantu na końcówkę, a następnie wstrzyknij zawartość w tyłek. To świetny sposób na szybkie dotarcie lubrykantu do właściwych miejsc, zanim jeszcze wniknie w nie palec lub zabawka.

### **Najpopularniejsze są lubrykanty na bazie wody.**

Są rozpuszczalne w wodzie i można je bezpiecznie stosować ze wszystkimi rodzajami zabawek, ale nie są tak trwałe jak odmiany na bazie silikonu lub oleju, ponieważ zawarta w nich woda odparowuje w wyniku tarcia i wystawienia na działanie powietrza. (Te lubrykanty można jednak ponownie nawilżyć spryskiwaniem wodą. Jeśli nie chcesz dodawać więcej lubrykantu, możesz po prostu spryskać dany obszar wodą, aby znów stał się śliski.) Co oprócz wody zawiera twój lubrykant na bazie wody? Ewentualnie gliceryna. Niezależnie od tego, czy pochodzi z tłuszczów zwierzęcych, czy roślinnych, gliceryna działa jak cukier, co oznacza, że po wyschnięciu staje się lepka. Wiele osób nie lubi tego uczucia, dlatego unikają lubrykantów z gliceryną. Ponadto gliceryna działa jak czopek – to znaczy zachęca do BM – i nie jest to pożądany rezultat podczas seksu analnego ani u większości ludzi! Lubrykanty smakowe zawierają glicerynę, która nadaje im smak, ale nie są zalecane do zabaw analnych, ponieważ szybko wysychają i stają się bardzo lepkie. (Jeśli chcesz dodać trochę smaku swoim zabawom oralno-analnym, użyj zewnętrznemu niewielkiej ilości lubrykantu smakowego. Kiedy przejdziesz do zabaw wewnętrznych, zmień lubrykant niezawierający gliceryny.) Niektóre lubrykanty na bazie wody zawierają parabeny. Te konserwanty pojawiają się w wielu produktach do pielęgnacji ciała i występują pod różnymi nazwami, takimi jak metyloparaben. Uważaj – w niektórych badaniach powiązano parabeny z rakiem, dlatego wiele osób woli unikać lubrykantów je zawierających. Zawsze zapoznaj się ze składnikami lubrykantu przed jego użyciem. Zdrowsze składniki smarujące obejmują karagen, ekstrakt z wodorostów, który jest stosowany jako dodatek do żywności od setek lat. Obecnie badania naukowe badają jego potencjał jako inhibitora HPV. Obecnie aloes pojawia się także w wielu ekologicznych produktach do pielęgnacji ciała. Jest przyjemny i gęsty, działa jak naturalny środek nawilżający i ogólnie świetnie rozprawdza się na skórze.



Lubrykanty silikonowe są trwalsze niż ich odpowiedniki na bazie wody, ponieważ nie zawierają wody, która wyparuje, a silikon nie może być wchłaniany przez skórę ani błony śluzowe. Oznacza to, że nie wysychają jak lubrykanty na bazie wody, więc nie trzeba ich wielokrotnie nakładać. Wydają się bardzo jedwabiste, nawet jeśli są używane tylko do zabaw zewnętrznych. Jest jednak tylko jedna wada: lubrykanty na bazie silikonu nie są kompatybilne z niektórymi zabawkami silikonowymi. To, czy zabawka i lubrykant na bazie silikonu będą dobrze ze sobą współdziałać, zależy od jakości lubrykantu i jakości zabawki. Oto jak się tego dowiedzieć: Przetestuj odrobinę lubrykantu na niepozornej części zabawki. Jeśli w ciągu 1 minuty wydaje się lepki lub zaczyna odbarwiać, zabawka i lubrykant nie są kompatybilne. Wypróbuj Pjur Original, bezwonny i pozbawiony smaku silikonowy smar, który współpracuje z wieloma zabawkami silikonowymi lepszej jakości. Możesz też wypróbować lubrykant na bazie wody z odrobiną silikonu; ten rodzaj lubrykantu wydaje się być bardziej kompatybilny z zabawkami silikonowymi. Dobra wiadomość jest taka, że lubrykanty silikonowe są kompatybilne ze wszystkimi rodzajami prezerwatyw i jest mało prawdopodobne, aby podrażniały wrażliwą skórę. Co dziwne, lubrykanty silikonowe są zwykle mniej reaktywne niż wiele „naturalnych” lubrykantów. Pozostają na miejscu nawet pod wodą, więc świetnie nadają się do stosowania pod prysznicem, w wannie lub jacuzzi. Ale uważaj na rozlany lubrykant, ponieważ ta super śliska jakość, która sprawia, że jest tak niesamowity podczas seksu, oznacza również, że może być niebezpieczny w niewłaściwych miejscach. Jeśli rozlejesz smar silikonowy na podłogę lub pod prysznicem, natychmiast zmyj go wodą z mydłem, w przeciwnym razie możesz się poślizgnąć i upaść.

Lubrykanty na bazie oleju mają niesamowitą trwałość, są naturalne i są powszechnie dostępne. Używaj oleju kokosowego, oleju z orzechów włoskich, oleju z pestek winogron, a nawet oliwy z oliwek, ale unikaj olejów innych niż spożywcze, takich jak oliwka dla dzieci lub olej mineralny. Pamiętaj, że odbytница jest bardzo chłonna, dlatego trzymaj się z daleka od lubrykantów na bazie oleju z perfumami i innymi składnikami syntetycznymi. Spójrz na to w ten sposób: jeśli nie włożyłbyś tego do ust, nie wkładaj tego do tyłka! Ropa ma swoje ograniczenia. Można go używać z zabawkami drewnianymi, szklanymi lub metalowymi, ale nie można go używać z lateksem, elastomerem ani silikonem. Podobnie jak lubrykanty na bazie silikonu, lubrykanty na bazie oleju są niezwykle śliskie, dlatego należy pamiętać o wyczyszczeniu wszelkich rozlanych płynów wodą z mydłem. Chociaż olejków można używać z prezerwatywami poliuretanowymi i azotynowymi, nie można ich stosować z prezerwatywami lateksowymi. (Rękawice lateksowe są grubsze i nie niszczą się tak łatwo, więc można ich używać z lubrykantami na bazie oleju przez maksymalnie 15 minut.) Uważaj na środki znieczulające, które pojawiają się w niektórych lubrykantach analnych. Zostały zaprojektowane tak, aby znieczulić okolice odbytu i zapobiec bólowi podczas zabaw analnych. Niektórzy ludzie sięgają po te lubrykanty, ponieważ doświadczenia nauczyły ich, że seks analny jest bolesny. I tak, może to zabość, jeśli zostaniesz szybko penetrowany przez coś dużego, na przykład penisa lub zabawkę, bez odpowiedniej rozgrzewki. Ale już wiesz, że seks analny nie musi być bolesny, jeśli będziesz postępować powoli i słuchać swojego ciała, więc naprawdę nie ma potrzeby używania paraliżującego lubrykantu. Mamy nadzieję, że masz już wszystkie informacje potrzebne do wyboru najlepszych narzędzi do pracy – od zabawek po artykuły bezpiecznego seksu. Masz mnóstwo pozycji do wyboru. Ale nie zapominaj, że opieka nad partnerem po seksie jest równie ważna, jak przygotowanie się przed jego rozpoczęciem. Przeczytaj wskazówki dotyczące dbania o emocjonalne i fizyczne potrzeby partnera po stosunku.

## **OPIEKA PO SEKSIE: REALIZACJA POTRZEB EMOCJONALNYCH I FIZYCZNYCH PO SEKSIE**

Właśnie miałeś świetną sesję seksu analnego i teraz nadszedł czas, aby zająć się innymi zajęciami, takimi jak spanie, chodzenie do pracy, wykonywanie obowiązków domowych, odbieranie dzieci lub przygotowywanie kolacji. Ale zanim wstaniesz i wyjdiesz, ważne jest, aby poświęcić trochę miejsca na pielęgnację po seksie, która pomoże Ci przepracować przygody analne. Zwrócenie uwagi na kilka

kluczowych szczegółów – bezpośrednio po seksie lub po tym, jak się prześpisz lub odpoczniesz – może zapewnić płynne przejście do życia po seksie analnym, zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. W tym rozdziale dowiesz się, jak ułatwić sprzątanie po seksie analnym, jak odżywić i zregenerować ciało po seksie, dlaczego praktyczna komunikacja po seksie jest koniecznością i jak stworzyć przestrzeń dla emocji, które zwykle budzą seks analny.

## **BEZPROBLEMOWE SPRZĄTANIE**

Prawdopodobnie to już dla Ciebie nieaktualna wiadomość, ale oto krótkie podsumowanie technik szybkiego i higienicznego czyszczenia. Po pierwsze, natychmiast wyrzuć do śmieci przedmioty jednorazowego użytku, takie jak prezerwatywy, ręczniki papierowe lub chusteczki dla niemowląt. Następnie zbierz wszystkie swoje zabawki w ręczniku lub dużym garnku. Umyj zabawki wodą z mydłem i wysterylizuj je (jeśli to możliwe) od razu lub w ciągu kilku godzin. Jeśli używasz ręcznika, umyj go dokładnie tak szybko, jak to możliwe. Rozważ inwestycję w pojemnik na seks, który ułatwi czyszczenie brudnych zabawek! Koncepcja jest prosta: jeśli nie podoba Ci się pomysł gotowania makaronu w tym samym garnku lub rondlu, w którym sterylizujesz zabawki erotyczne, kup duży garnek i trzymaj go w sypialni (lub w innym prywatnym miejscu, w którym wygrywała Twoja mama nie natkniesz się na to, kiedy przyjdzie pomóc ci gotować). Po seksie zbierz zabawki do pojemnika na seks, a następnie umyj je lub ugotuj w nim po seksie. Później zarówno doniczka, jak i Twoje zabawki będą gotowe na następną przygodę analną – a Ty zawsze będziesz mieć pod ręką doniczkę do seksu, do której będziesz mógł wrzucić zużyte zabawki, gdy skończysz z nich korzystać. A jeśli podczas seksu analnego używasz jednorazowych rękawiczek, oto prosta technika, która pomoże Ci zabezpieczyć zabrudzoną część rękawicy.

Krok 1: Naciągnij mankiet jednej rękawicy na całą dłoń, wywracając rękawiczkę na lewą stronę po jej zdjęciu. Nie puszczaj mankieta pierwszej rękawicy podczas przejścia do następnego kroku.

Krok 2: W ten sam sposób naciągnij mankiet drugiej rękawicy na dłoń, ściągając ją na pierwszą rękawiczkę wywróconą na lewą stronę. Teraz masz schludne opakowanie, które jest stosunkowo czyste, zanim trafi do kosza. Zrobione! (Cóż, właściwie jest jeszcze jeden krok: zawsze myj ręce zaraz po zakończeniu sprzątanía – zwłaszcza jeśli masz zamiar nadal dotykać genitaliów lub okolic odbytu swojego lub partnera).

## **OPIEKA FIZYCZNA**

Wynikający z tego fizjologiczny wpływ seksu analnego może być bardziej dramatyczny niż w przypadku innych rodzajów seksu. To nie ma na celu cię przestraszyć; po prostu dobrze wiedzieć wcześniej. Oto dlaczego: ponieważ odbył ma minimalne naturalne nawilżenie, otwór odbytu może powodować ból po przyjemności, szczególnie jeśli nie użyłeś wystarczającej ilości lubrykantu. Pamiętaj, że nasze ciała mają większą tolerancję na ból podczas podniecenia, więc nie zawsze będziesz odczuwać dyskomfort podczas seksu tak bardzo, jak później. Nie oznacza to, że po seksie analnym poczujesz ból, ale po długiej sesji z dużą ilością pchnięć lub zabawką (lub palcem), która ma wypukłości i krzywizny, obszar odbytu może wydawać się delikatny i wrażliwy. Nałożenie odrobiny aloesu na ten obszar lub relaks w ciepłej kąpieli z solą Epsom może pomóc złagodzić stan zapalny skóry. Jeśli po stosunku seksualnym wystąpi krwawienie, może to być spowodowane tym, że masz hemoroidy wewnętrzne, które zostały podrażnione i otwarte w wyniku aktywności. Nie martw się; to nie jest nic poważnego i najlepszym sposobem, aby to naprawić, jest położyć się na brzuchu i pozwolić, aby czas i grawitacja uzdrowiły ten obszar. Niektórzy ludzie lubią stosować okłady z witaminą E, rumiankiem, nagietkiem lub lodem, aby pomóc w gojeniu hemoroidów. Krwawienie z odbytu po stosunku płciowym może być również spowodowane pęknięciami, czyli małymi pęknięciami w skórze odbytu. Ponownie, zwykle goją się same, ale w przypadku jakichkolwiek uporczywych lub specyficznych problemów lub gdy krwawienie

jest obfite i/lub utrzymuje się, najlepiej jest zwrócić się o pomoc lekarską. Ważne jest również, aby pamiętać o kilku kwestiach związanych ze zdrowiem seksualnym. Jeśli masz penisa i penetrowałeś nim swojego partnera, możesz być narażony na ryzyko infekcji dróg moczowych (UTI), jeśli bakterie z odbytu partnera przedostały się do pęcherza. Aby zapobiec zakażeniu układu moczowego – szczególnie jeśli nie używałeś prezerwatywy i/lub nie miałeś wytrysku – spróbuj oddać mocz w ciągu godziny po stosunku. Chcesz wydalic te bakterie, zanim spowodują spustoszenie w Twoim pęcherzu. Jeśli prezerwatywa pękła podczas zabawy analnej, a Twój partner jest lub może być nosicielem wirusa HIV, udaj się do szpitala po koktajl leków zwany profilaktyką poekspozycyjną (PEP). Przyjęty w ciągu 72 godzin może zmniejszyć ryzyko zarażenia wirusem HIV. Im szybciej zostanie ona podjęta po ekspozycji, tym jest skuteczniejsza, więc nie czekaj z poszukiwaniem pomocy medycznej, jeśli uważasz, że byłeś narażony na kontakt z wirusem HIV. Następnie wykonaj test na HIV po 3 miesiącach. W międzyczasie rozważ wizytę u doradcy lub terapeuty, ponieważ oczekiwanie na wynik testu może być poważnym obciążeniem emocjonalnym. Rzeczywistość jest taka, że wirus HIV dotyka wszystkich ludzi, niezależnie od praktyk seksualnych czy nawyków związanych z narkotykami, dlatego najlepszą strategią jest zapobieganie. PEP to tylko plan awaryjny na wypadek, gdyby zdarzył się wypadek. Wreszcie, jeśli po stosunku coś nie jest w porządku, skontaktuj się z lekarzem – niezależnie od tego, czy dzieje się to od razu, czy kilka dni po fakcie. Nie ma wstydu powiedzieć lekarzowi, że uprawiałeś seks analny, a im szybciej zaradzisz infekcjom lub innym problemom medycznym, tym szybciej się zagoją. Organizm każdego człowieka reaguje inaczej na seks analny. Niektórzy ludzie w ogóle nie odczuwają „skutków ubocznych”, ale u innych występują zaparcia po stosunku. Jeszcze inni mogą mieć serię BM w ciągu następnych kilkunastu godzin. To dlatego wiele osób planuje swoje przygody analne tak, aby zapewnić sobie kilka godzin przestoju, kiedy łazienka jest zawsze blisko. Jest to szczególnie wskazane podczas pierwszych kilku przygód z seksem analnym, kiedy wciąż zastanawiasz się, jak Twoje ciało zareaguje na tę nową formę przyjemności.

## **PRAKTYCZNA KOMUNIKACJA PO SEKSIE**

Każda nowa przygoda seksualna jest najlepsza, gdy następuje po niej szczerą, otwartą dyskusją na temat tego, co zadziało, a co nie i co chciałbyś zrobić inaczej następnym razem. Nawet jeśli nie próbujesz niczego nowego, regularne podsumowania mogą jedynie zapewnić lepszy seks. (Oczywiście nie musisz wszczynać dyskusji po każdej zabawie seksualnej – chyba że chcesz!) Podobnie jak w przypadku komedii, tak i w przypadku rozmów o seksie: najważniejszy jest moment i najlepszy czas na seks po seksie. Odprawa odbywa się od kilku godzin do jednego dnia po spotkaniu. Dzieje się tak dlatego, że intensywne dyskusje zaraz po seksie mogą być trudne do przełknięcia, gdy nasze serca i ciała są otwarte – ale z drugiej strony, jeśli będziesz zwlekać zbyt długo z rozmową, ryzykujesz, że zapomnisz wszystko, co chciałeś powiedzieć. Pozwolenie na niewielki dystans – ale nie za duży – ułatwia Tobie i Twojemu partnerowi przekazywanie i otrzymywanie informacji zwrotnych. Jeśli rozmowa o seksie z partnerem nie przychodzi Ci naturalnie.

### **Przywróć i uzupełnij po seksie analnym**

Twoje ciało musi się zregenerować po seksie analnym, więc pamiętaj, aby dać sobie trochę czasu przed następną sesją przyjemności analnej. Jak długo? Cóż, jeśli jesteś początkujący, poczekaj kilka tygodni pomiędzy spotkaniami – przynajmniej do czasu, aż dobrze poznasz swoje ciało i jego reakcje. Ta przerwa pozwoli błonie śluzowej odbytnicy odzyskać równowagę, zwłaszcza jeśli oczyściłeś się przed lub po seksie. Przyjmowanie probiotyku acidophilus może pomóc w przywróceniu naturalnych bakterii w tyłku. I jak zawsze, pamiętaj, aby pić dużo wody i dobrze się odżywiać, aby utrzymać poziom energii.

## **OPIEKA EMOCJONALNA DLA CIEBIE I TWOJEGO PARTNERA**

Każdy rodzaj seksu może wiązać się z silnymi emocjami, w zależności od rodzaju więzi, jaką masz z partnerem, ogólnego poziomu stresu, historii seksu analnego, oczekiwań co do sesji seksu, doświadczeń i reakcji partnera i wielu innych czynników. Wydaje się, że seks analny w szczególny sposób wydobywa na powierzchnię ukryte emocje. Czasami jesteśmy w zgodzie z tymi emocjami, ale innym razem mogą wydawać się nie mieć większego sensu. Wiele osób uważa, że zabawa analna dotyka sedna tego, kim naprawdę jesteśmy, a nie tego, kim chcielibyśmy być lub jak chcielibyśmy, żeby inni nas postrzegali. Po pierwsze, wszystkie tabu omówione w rozdziale 1 mogą podnieść na duchu podczas i po zabawie analnej – a to oznacza, że poczucie wstydu, „brudu” lub „niemęskości” może powstrzymać cię od leżenia i delectowania się całkowicie naturalnym seksem. , przyjemne doświadczenie. Daj więc sobie i swojemu partnerowi czas i przestrzeń, aby pozwolić tym emocjom wypłynąć na powierzchnię i rozproszyć się. Zauważ je, wyrażaj je i dyskutuj o nich — nawet jeśli czujesz wstyd z powodu wstydu! To też jest w porządku. Ponadto czasami możesz czuć się zdezorientowany nieoczekiwanymi reakcjami emocjonalnymi – takimi, w które już nie wierzysz, lub tymi, o których myślałeś, że dawno nie było. Faktem jest, że ciało może przechowywać te emocje w Twojej podświadomości przez długi czas, dopóki nie zostaną one rozpoznane i przetworzone. Emocje są prawdziwe i zwykle nie znikają, gdy je ignorujemy. Wręcz przeciwnie – często stają się większe i bardziej skomplikowane. Powstrzymywanie emocji może mieć szkodliwe skutki emocjonalne i fizyczne, a nawet może sprawić, że nie będziesz skłonny do odbytu – dosłownie i w przenośni! Zapewnienie sobie i partnerowi przestrzeni do rozmów o przygodach analnych oznacza lepszy i zdrowszy seks dla Was obojga.

### **ZAAWANSOWANY ANAL: BDSM, klapsy, ograniczenia i wiele więcej**

Gdy już będziesz doświadczonym graczem analnym, możesz zainteresować się nieco bardziej ostrymi formami seksu. Być może myślisz o eksperymentowaniu z wiązaniem i dominacją, a może związanie Cię przez partnera podczas seksu zawsze było Twoją sekretną fantazją. A może chcesz uwzględnić zabawę analną w swoich regularnych sesjach kink. Jeśli pragniesz głębszej i bardziej intensywnej zabawy analnej, możesz marzyć o przejściu do pięści, podczas której cztery lub pięć palców wkłada się do odbytu na raz. Wiele osób nazywa te praktyki dziwacznymi, ale nie ma potrzeby przywiązywać się do tego słowa; nie musisz być ani czuć się perwersyjny, żeby chcieć je przymierzyć i dopasować do rozmiaru. Kiedy są dzielone pomiędzy wyrażającymi na to zgodę dorosłymi, stanowią w pełni uzasadnione formy ekspresji seksualnej – tak samo jak każdy inny rodzaj seksu. Mam więc nadzieję, że zainspirujecie się tym rozdziałem. Pomyśl o tym jako o wstępie do bezpiecznej, zaawansowanej zabawy analnej, od BDSM po podwójną penetrację i elektrostymulację (to znacznie bardziej seksowne, niż się wydaje!) i nie tylko.

### **ZAAWANSOWANA ZABAWA ZACZYNA SIĘ OD DOSKONAŁEJ KOMUNIKACJI**

Nie mogę tego powtarzać wystarczająco często: każdy rodzaj seksu wymaga komunikacji i negocjacji, a jest to jeszcze bardziej prawdziwe, jeśli chodzi o bardziej zaawansowany, intensywny seks. Dzieje się tak, ponieważ każdemu rodzajowi przyjemnej aktywności seksualnej towarzyszy pewne ryzyko fizyczne i psychiczne. Spotkanie może nie przebiegać dokładnie tak, jak zostało zaplanowane, ból może cię zaskoczyć, erekcje i orgazmy nie zawsze pojawiają się na żądanie i pojawiają się błędy w komunikacji. Podobnie jak reszta życia, seks nie zawsze jest przewidywalny. Kiedy więc angażujesz się w bardziej intensywny seks, wynikające z tego konsekwencje są na ogół również bardziej intensywne. Rozczarowanie jest odczuwane silniej, ryzyko bólu jest nieco większe, a ryzyko nieporozumień jest większe. Dlatego tak ważne jest, aby Ty i Twój partner lub partnerzy negocjowali pragnienia i granice tak szczegółowo, jak to możliwe. Kiedy będziesz otwarty i komunikatywny w kwestii swoich potrzeb, zminimalizujesz nieporozumienia i błędy. Chociaż wspaniale jest być otwartym na eksperymenty, nie zmuszaj się do próbowania wielu nowych rzeczy na raz. Na przykład, jeśli dopiero zaczynasz przygodę

z przyjemnością analną i ciekawi Cię także podwójna penetracja i wiązanie, koniecznie wypróbuj je – ale rób to pojedynczo. (Mamy nadzieję, że w przyszłości czeka Cię mnóstwo ekscytujących sesji seksu, więc nie musisz przeglądać całej listy życzeń w ciągu jednego dnia!) Powodem, dla którego najlepiej ograniczyć się do jednej nowej aktywności na sesję seksu jest to, że każde działanie może wywołać nieprzewidziane reakcje, w tym świadomość swoich granic seksualnych – a w większości przypadków wiesz, gdzie te granice są, dopiero gdy je przekroczysz. Czasami może to być ekscytujące i radosne, ale gdy kilka aspektów spotkania jest nieoczekiwanych i niewygodnych, trudniej jest je przetworzyć i jest mniej prawdopodobne, że będziesz chciał ponownie spróbować któregośkolwiek z działań. (Co gorsza, twoja relacja z partnerem może nawet ucierpieć z powodu utraty zarzewienia.) Zamiast tego eksploruj każde nowe działanie osobno i łącz je razem dopiero wtedy, gdy lepiej zrozumiesz swoje granice, oczekiwania i pragnienia. Zawsze słuchaj swojego instynktu i przestań, kiedy czujesz, że musisz. W końcu zawsze lepiej jest odejść od stołu, gdy jest się jeszcze trochę głodnym! W ten sposób ty i twój partner będziecie jeszcze bardziej podekscytowani następnym spotkaniem. Na koniec, podobnie jak w przypadku seksu dowolnego rodzaju, sprawdź sam siebie, czy rzeczywiście robisz to, czego chcesz, i nie czuj się zmuszany do spotkania lub działania, jeśli tak naprawdę cię to nie interesuje – nawet jeśli robiłeś to już setki razy. I pamiętaj, że w każdej chwili możesz przerwać to, co robisz. A co, jeśli na początku coś wyda Ci się ekscytujące, ale w połowie nagle zacznie wydawać się niezbyt seksowne? To całkowicie w porządku. Nie masz obowiązku tego kontynuować – nawet jeśli zadałeś sobie trud wynajęcia opiekunki, znalezienia rekwizytów i rezerwacji pokoju hotelowego na spotkanie. Daj sobie pozwolenie na zmianę kursu w trakcie seksu lub całkowite zaprzestanie tego, co robisz

## **PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DLA ZAAWANSOWANEGO ANALU**

Osoby uprawiające bardziej zaawansowane rodzaje seksu, w tym seks analny, wypracowały pewne ogólnie przyjęte parametry zabaw BDSM (wiązanie, dominacja, sadyzm, masochizm). Oto niektóre z najważniejszych:

### **Bądź świadomy ryzyka**

Ważne jest, aby wiedzieć, co robisz, zanim zaczniesz grać. Naucz się technik fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych, których zamierzasz użyć, i dowiedz się, co jest bezpieczne dla Ciebie i Twojego partnera. Prawdopodobnie pod względem seksualnym nic nie jest całkowicie „bezpieczne” – z wyjątkiem braku seksu – dlatego musisz zdawać sobie sprawę z wszelkich zagrożeń związanych z wybranymi zajęciami i wiedzieć, jak je zminimalizować. Przygotuj plan awaryjny na wypadek, gdybyś poczuł się nieswojo i wiedz, że możesz po prostu przesiadzić tę rundę.

### **Graj na trzeźwo**

Nigdy nie graj, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub na haju. Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku spożywania alkoholu przed rozpoczęciem gry. Według niektórych nawet jeden drink to za dużo, ponieważ chcesz być czujny i świadomy swojego ciała, subtelności swoich pragnień i granic, a także doświadczenia przyjemności i bólu. Nie możesz dokonywać bezpiecznych wyborów, jeśli nie potrafisz myśleć wystarczająco jasno, aby ocenić ryzyko, podjąć niezbędne środki ostrożności i rozwiązać problem, gdy pojawią się niezamierzone konsekwencje.

### **Uzyskaj zgodę**

Upewnij się, że wszyscy zaangażowani w zabawę są podekscytowani i podekscytowani tym, co robisz. Oznacza to, że wszystkie strony muszą być pełnoletnie, zdrowe umysłowo i trzeźwe, aby mogły w pełni zrozumieć ryzyko związane z wybraną przez Was wspólnie działalnością. Pamiętaj, że zgoda wyrażana

jest z wolnej woli, a nie w zamian za miłość lub strach przed niepożądanymi alternatywami. I zawsze jest to tymczasowe; można je w każdej chwili odwołać.

### **Sesje bondage nie są niezawodne**

Wiele rzeczy może pójść nie tak podczas spotkań w niewoli, więc musisz postawić na bezpieczeństwo na pierwszym miejscu. Oto przykład tego, co może pójść nie tak: jedna z zasad niewoli i unieruchomienia mówi, że związana osoba powinna być w stanie uwolnić się z więzów w ciągu 20 sekund. Dlatego zabezpieczenia nadgarstków są tak popularne; są łatwe do założenia i łatwe do wyłączenia. Z drugiej strony wiele osób uwielbia estetykę wiązania liną, podczas gdy inni przyjmują bardziej ad hoc podejście do całości i używają dowolnych szalików lub krawatów, które mają pod ręką. To w porządku, ale musisz uważać na materiał, którego używasz i wiedzieć, jak go zawiązać w taki sposób, aby nie odciął krążenia partnerce, gdy ona lub on będzie się za niego ciągnął. Musisz mieć pod ręką sprzęt ochronny, na przykład nożyczki chirurgiczne. Dlaczego? No cóż, raz, jak byłam związana, przewróciłam zapaloną świecę i podpaliłam poduszkę. Kiedy zdarzają się takie rzeczy, musisz być w stanie uwolnić się z więzów w ciągu nie więcej niż kilku sekund – i wtedy nożyczki okazują się niezwykle przydatne! Szczegółowe informacje na temat bezpiecznego używania liny i pięknego wiązania można znaleźć w książce Lorda Morfeusza: Podstawy wiązania (2015).

### **Zniewolenie (B)**

Powściągliwość może być niezwykle ekscytująca. Związanie się podczas innych pysznych zajęć może być świetną zabawą – a dla niektórych jest to jedyny sposób, w jaki mogą się zrelaksować i oddać przyjemności bez poczucia winy z tego powodu. Z drugiej strony, niektórzy po prostu lubią fizyczne uczucie bycia powściągliwym, podczas gdy jeszcze inni cieszą się dynamiką mocy, która często towarzyszy zabawie („Twój tyłek jest teraz mój!”). Może wahać się od zabawnego („Nie ruszaj się, kiedy masuję twój tyłek!”) do intensywnego („Nie ma ucieczki od zatyczki analnej!”). Zanim jednak zaczniesz eksperymentować z wiązaniem, upewnij się, że znasz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Na przykład należy zawsze upewnić się, że między urządzeniem przytrzymującym a skórą pozostaje przestrzeń co najmniej na szerokość palca, aby krążenie krwi mogło normalnie funkcjonować. Musisz także wiedzieć, które części ciała można bezpiecznie unieruchomić, a które nie (np. szyja). Nigdy nie daj się związać osobie, której nie znasz na tyle dobrze, aby zaufać. A jeśli nie czujesz się jeszcze komfortowo w pełnym krępowaniu, spróbuj zamiast tego przytrzymać szalik przywiązany do słupka łóżka. To da ci poczucie powściągliwości, ale będziesz mógł odpuścić, kiedy tylko zechcesz.

### **Wybieranie i używanie bezpiecznego słowa**

Niektórzy ludzie lubią używać bezpiecznego słowa zamiast słowa nie, gdy chcą przerwać grę. W ten sposób możesz powiedzieć „nie”, ile chcesz, w ramach zabawy, kiedy naprawdę chcesz, żeby wszystko trwało dalej, ale masz też sposób, aby przerwać zabawę, gdy naprawdę będziesz miał dość. Jednym z powszechnych podejść jest system sygnalizacji świetlnej: kolor zielony oznacza „jedź dalej, wszystko w porządku”; żółty oznacza „zwolnij, robi się dość intensywnie”; a czerwony oznacza „zatrzymaj się teraz”. I to może działać dla obu partnerów. Co więcej, nawet jeśli Twój partner nie użył bezpiecznego słowa, możesz użyć własnego bezpiecznego słowa, jeśli zaczniesz czuć się niekomfortowo lub jeśli w danej chwili nie ufasz osądowi partnera. (Nie wypychaj siebie ani swojego partnera poza swoją strefę komfortu; wszyscy zaangażowani zasługują na to, aby czuć się wspaniale w związku z daną przyjemnością.) Jednak nie każdy potrzebuje bezpiecznego słowa. Jeśli jest to gra, która nie sprawia Ci przyjemności, po prostu zgódź się, że „nie” oznacza po prostu „nie”.

### **DOMINACJA I Uległość (D/S)**

Dominacja i uległość – D i S w BDSM – dotyczą igrania z władzą. W tych scenariuszach dominujący partner (znany również jako góra) przejmuje kontrolę, podczas gdy uległy partner (znany również jako dół) chętnie oddaje ją na czas trwania sceny lub określony czas. Podczas gdy niektórzy ludzie wolą być na górze lub na dole, inni to przełączniki, które lubią odgrywać którąkolwiek rolę. Dominacja i poddanie sprawdzają się dobrze w połączeniu z grą tyłkiem. Jest wiele opcji: top może przejąć kontrolę nad przyjemnością analną tyłka lub zabronić jej dotykania się lub orgazmu, dopóki nie zostanie to dozwolone. Dupę można poinstruować, aby wykonała zabawę analną na sobie lub na partnerze, może też zostać poinstruowana, aby zrobiła partnerowi lewatywę lub doprowadziła go do wielokrotnych orgazmów. To jednak tylko kilka przykładów. Możliwości są nieograniczone! (Tylko pamiętaj, że kontrolowanie kogoś, kogo to nie kręci lub kto nie zgadza się na oddanie kontroli, jest nadużyciem.)

### **Mocne dno: dominacja, uległość i zabawa analna**

Zabawa analna nie musi polegać na dominacji i uległości — ale z pewnością dobrze się dopełniają! Potencjalnie ekscytujące społeczne tabu związane z zabawą analną, często intensywne doznania fizyczne oraz poziom zaufania i wrażliwości niezbędny do bezpiecznej zabawy analnej, mogą z łatwością stworzyć idealną burzę perwersyjnej zabawy. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak akt wewnętrznie dominujący lub uległy. Możesz zdecydować, które czyny symbolizują dla ciebie które role. Oczywiście będziesz to wszystko negocjować z wyprzedzeniem, upewniając się, że wszyscy zaangażowani wyrażą entuzjastyczną zgodę. Oto kilka sposobów na zaangażowanie D/S w zabawę analną:

- Jeśli lubisz rytuały w ramach D/S, przygotowanie do sceny zabawy tyłkiem może nabrać głębokiego znaczenia psychologicznego – niezależnie od tego, czy oznacza to oczyszczenie się, czy po prostu rozłożenie zabawek i lubrykantu.
- Jeśli jesteś osobą dominującą, która lubi czerpać przyjemność analną, możesz poinstruować swoją uległą, aby służyła Ci dokładnie tak, jak lubisz (i być może także sprzątała później!).
- W przypadku uległych zatyczka analna może zamienić nawet najbardziej nieerotyczną usługę domową w eksperyment podniecenia. Korki analne doskonale nadają się również do ukrytych, w pełni ubranych zabaw publicznych. Stopniowe namawianie ciała uległej do otwierania się na coraz większe zabawki analne przez tygodnie lub miesiące może w wielkim stopniu spełnić fantazje „treningowe”.
- Zabawy analne sprawdzają się również dobrze w przypadku umów o wyłączności inspirowanych D/S. („Możesz bawić się z innymi, ale twój tyłek należy do mnie.”)
- Osoba dominująca może wymagać, aby uległa goliła lub depilowała okolicę odbytu, a może była też miękka i futrzana.
- Jeśli lubisz intensywne zabawy psychologiczne, sceny analne mogą wywołać duże emocje. Kultura głównego nurtu wmawia nam, że seks analny jest bolesny lub stanowi jedynie formę kary. Tak naprawdę seks analny nigdy nie powinien boleć i zawsze powinien odbywać się za pełną zgodą. Jednak w scenach zabawy ze strachem lub kary możesz pobawić się tymi błędnymi przekonaniem, aby wywrzeć wpływ emocjonalny, na przykład „grożąc”, że rozerwie kogoś swoim dużym kutasem lub zabawką, albo „zmuszając” kogoś do zaakceptowania penetracji analnej, ponieważ była „zła”. .” Oczywiście tak naprawdę po prostu użyjesz wibratora, który ich ciało może wygodnie pomieścić.
- Wstyd to kolejna powszechna emocja, którą świat kojarzy z odbytem. W końcu to brudne i złe miejsce, prawda? Zło! Ale to skojarzenie może stworzyć satysfakcjonującą scenę upokorzenia, jeśli to twój supeł. „Tylko złe dziewczyny i zбочeni chłopcy lubią to w dupę” lub „Wyliz mi dupę, świniol!”

- Zabawa w lewatywę również tutaj jest świetną zabawą i szczególnie dobrze komponuje się z odgrywaniem ról. Surowa pielęgniarzka może na przykład przepłukać jelita złego pacjenta, jeśli nie są one wystarczająco czyste. Tylko pamiętaj, aby najpierw nauczyć się prawidłowo używać lewatywy – trochę to dużo! Krótko mówiąc, połącz swoją kreatywność i konkretne erotyczne gorące przyciski z wiedzą na temat bezpieczeństwa i dokładnymi negocjacjami, a będziesz mógł wykorzystać zabawę analną do zwiększenia wszelkiego rodzaju dynamiki D/S.

— Od Andrei Zanin, edukatorki seksualnej i pisarki, [sexgeek.wordpress.com](http://sexgeek.wordpress.com)

## **SADO-MASOCHIZM (S/M)**

Terminy S i M są dość popularne, ale co to właściwie oznacza? Oto robocza definicja: Sadysta czerpie przyjemność z zadawania bólu komuś, kto lubi otrzymywać ból. (Zadawanie bólu komuś, kogo to nie kręci lub nie wyraża na to zgody, jest napaścią.) Z drugiej strony masochista czerpie przyjemność z otrzymywania bólu. Sadysta często, choć nie zawsze, jest także osobą dominującą i z tego samego powodu masochista często, choć nie zawsze, jest także osobą uległą. Na tym polega radość zabaw seksualnych: możesz ustalać własne zasady i role, a one mogą być tak płynne, jak chcesz. Na przykład możesz być masochistyczną dominującą osobą, która instruuje swoją uległą, aby mocno cię klepała podczas seksu analnego. Możesz także cieszyć się grą S/M bez dynamiki wymiany mocy. Wszystko, co musisz zrobić, to poprosić o mocniejszy dotyk, a nie delikatny. Możesz poprosić o chłostę lub klapsy, nie powodując jednocześnie przejęcia lub oddania kontroli.

## **LANIE**

Klapsy są łatwym dodatkiem do ekscytujących zabaw analnych, ponieważ tyłek znajduje się już z przodu i pośrodku. Niektórzy ludzie uwielbiają klapsy lub bycie klapsami, ponieważ lubią czuć się dominujący lub uległy. Inni uwielbiają zajmować się tabu, które otacza klapsy, a niektórzy po prostu lubią fizyczne doznania. Niezależnie od powodów, klapsy mogą być świetnym sposobem na uczynienie zabawy analnej jeszcze bardziej seksowną. Oto kilka zastrzeżeń, o których warto pamiętać przed rozpoczęciem:

- Nigdy nie dawaj klapsów, gdy jesteś zły, nawet jeśli lubisz bawić się z dominacją. Podobnie jak w przypadku wszystkich zabaw ze zboczeniem, klapsy mają sprawiać przyjemność – nawet jeśli są bolesne. Upewnij się, że jesteś spokojny i zrelaksowany.
- Zanim zaczniesz, zdejmij z rąk wszelkie pierścionki.
- Podnieć swojego partnera, zanim uderzysz go klapssem. Dużo przyjemniej jest, gdy krążą endorfiny.
- Zaczynaj delikatnie i powoli zwiększaj intensywność. Nie zaczynaj od największego uderzenia, na jakie możesz się zdobyć! W miarę zwiększania poziomu intensywności staraj się, aby wszystko było interesujące. Alternatywnie pomiędzy ciężkimi i lekkimi klapsami. Pocieraj lub masuj obszar pomiędzy mocnymi uderzeniami. Spraw, aby Twój partner zgadywał, aby zwiększyć oczekiwanie: czy Twoim następnym dotykiem będzie mocne klapsy czy delikatne głaskanie? Odliczaj klapsy w trakcie ich wydawania lub pozwól, aby klaps to liczył. Jest mnóstwo sposobów na zabawę!
- Uważaj, gdzie dajesz klapsy. Celuj w dolną, bardziej mięsistą część pośladków i udo. Unikaj dolnej części pleców i miejsca styku tyłka z tyłem. Unikaj kości ogonowej, kręgosłupa i penisa. Wypróbuj różne rodzaje klapsów – płaską, otwartą dłońią, dłońią złożoną i policzki za pomocą zabawek, takich jak drewniana łyżka, chłosta, kłapa, wiosło, a nawet mokry ręcznik. Bądź na bieżąco z reakcją partnera. Zwróć uwagę na reakcję pośladków partnera, a także na oddech partnera i ogólnie na mowę ciała. Szanuj swojego partnera, gdy powie „nie” lub użyje bezpiecznego słowa, i nie nalegaj już więcej.

## **PODWÓJNA PENETRACJA**



Tradycyjnie podwójna penetracja obejmuje dwa penisy: jeden w pochwie poślądka, a drugi w pochwie poślądka. Ale faktem jest, że penisy są całkowicie opcjonalne. Możesz także użyć dwóch wibratorów, pasków, zatyczek, palców lub dowolnej ich kombinacji. Zanim zaczniesz, wykonaj dużą rozgrzewkę, zaczynając od zabaw łechtaczki i pochwy/pochwy, a kończąc na stymulacji odbytu. Gdy ty lub twój partner będziecie gotowi do wyjścia, zarezerwuj mniejszego penisa lub zabawkę na odbyt, ponieważ większość pochwy otwiera się łatwiej niż odbyt. Oto najprostsza pozycja, jeśli używasz dwóch penisów lub pasków: dół powinien opierać się na jednej z górnych części, co umożliwia penetrację pochwy/pochwy. Następnie drugi górny przysiada nad obiema osobami (przy okazji dobrze ćwicząc uda!) i penetruje dół analnie. Stamtąd dno może opuścić zarówno penisy, jak i przedmioty w środku i poruszać się w jedno lub oba wejścia i wyjścia, lub dół może naprzemiennie i wkładać jeden, podczas gdy drugi wychodzi. Każdy ma swoją intensywność. I pamiętaj, że otwory odbytu i pochwy znajdują się bardzo blisko siebie, a wypełnienie jednego często oznacza, że drugi nie może się rozszerzyć tak bardzo, jak to zwykle ma miejsce. Dlatego też, jeśli po raz pierwszy bawisz się obydwoma otworami jednocześnie, dobrze jest zacząć od mniejszych zabawek.

### **TRENING ANALNY**

Podobnie jak przed startem w maratonie trzeba przebiec kilka biegów długodystansowych, niektórzy ludzie lubią nosić zatyczkę analną poza sypialnią, aby ich tyłki przyzwyczyły się do szerokości zabawki lub aby się w niej zrelaksować większe zatyczki analne. Czasami jest używany jako rodzaj niewoli lub jako źródło tajnej przyjemności (tylko osoba nosząca – i być może jej partner – będzie wiedzieć, co dzieje się za tylnymi drzwiami!). Alternatywnie, zatyczkę można założyć na imprezę lub w drodze do miejsca zabawy, tak aby odbyt użytkownika powoli rozluźniał się, otwierał i był gotowy do penetracji bez tak dużej rozgrzewki jak zwykle. Dobra wtyczka zazwyczaj sama pozostanie na swoim miejscu. Jeśli nie, uprząż, stringi lub taśma wiążąca mogą pomieścić każdą zabawkę z rozszerzoną podstawą w środku. A wtyczki z pilotami mają nieograniczone możliwości. Jeśli góra i dół zejdą się razem, gdy dolna część będzie miała wtyczkę, góra może przejąć kontrolę nad pilotem i włączać i wyłączać wibrującą zabawkę, co sprawia, że dolnemu niezwykle trudno jest zachować powagę podczas rozmowy ze współpracownikami w godzinach pracy. duszne przyjęcie koktajlowe!

### **FISTING**

Od razu rozwiejsmy dwa mity na temat pięściowania. Po pierwsze, określenie „pięść” jest w rzeczywistości nieco mylące. W przypadku pięści penetrująca dłoń w ogóle nie tworzy pięści; ma bardziej kształt kaczego dzioba (choć to nie brzmi zbyt seksownie!). Po drugie, pięściowanie brzmi brutalnie, ale tak nie jest. Dla większości ludzi jest to w rzeczywistości bardzo powolna, intensywne, intymna, a nawet duchowa aktywność, która wymaga dużo czasu, komunikacji i zaufania – szczególnie w przypadku nowicjuszy. Dzieje się tak dlatego, że odbyt musi się otworzyć zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Chociaż nadal będzie to przyjemne, nawet doświadczeni pięściarze nie będą w stanie wziąć pięści, jeśli nie będą się tym zajmować. Poza tym, zarówno w przypadku pięści, jak i pięści, ten akt może wyzwolić mnóstwo endorfin i nieoczekiwanych emocji, więc oboje będziecie chcieli postępować powoli i ostrożnie. Oto jak zacząć:

- Zdejmij pierścionki z palców oraz obetnij i opiłuj paznokcie; nawet jeśli nosisz rękawiczki, najmniejszy paznokieć lub wisior może uszkodzić wrażliwą wyściółkę odbytnicy.
- Oczyszczyć się wcześniej. Kawałki kału wciśnięte i wcierane w odbyt z dużym naciskiem całej dłoni mogą powodować ból i powodować tży w tkance odbytnicy.
- Odłóż ręcznik lub jednorazowy uchwyt – to duże, chłonne niebieskie podkładki dostępne w sklepach z artykułami medycznymi – aby zebrać nadmiar lubrykantu, zanim zabrudzi pościel. (Niezbędne jest

używanie dużej ilości lubrykantu. Daje wspaniałe uczucie i umożliwia wślizgnięcie się dłoni tak łatwo, jak to możliwe.) Crisco — tak, taki, jakiego używa się do pieczenia! — i J-lube, używany przez weterynarzy, są popularnymi opcjami pięściowania, ale nie są łatwe do oczyszczenia.

- Idź powoli. Fisting nie jest przeznaczony dla szybkich numerków. Daj dużo czasu na pobudzenie i pracę nad całą dłonią. Doświadczone pięści mogą być w stanie otworzyć się w ciągu zaledwie 20 minut, ale większość ludzi potrzebuje 2 godzin lub więcej, szczególnie w przypadku kilku pierwszych razy. Naciskanie na siebie, aby się spieszyć lub osiągnąć cel, przyniesie odwrotny skutek. Jest prawdopodobne, że twój odbyt raczej się zamknie, niż rozluźni.
- Nie spodziewaj się, że za pierwszym razem, ani nawet za dwudziestym, weźmiesz całą pięść. Niektórzy mówią, że pięściowanie przypomina robienie szpagatów lub naukę przychodzenia do pozycji jogi. Za każdym razem, gdy spróbujesz, prawdopodobnie zrelaksujesz się i otworzysz więcej niż ostatnim razem.
- Szanuj granice swojego ciała. Nie wypychaj ciała zbyt daleko. Pozwól mu się zrelaksować i otworzyć we własnym tempie. Zmuszanie się do przekraczania poziomu komfortu może w rzeczywistości uszkodzić zwieracze lub odbyt.

Zanim spróbujesz wziąć całą pięść, poćwicz z zabawkami o rosnącej średnicy. Spróbuj pchać i przytrzymać je w miejscu zarówno przez krótki, jak i długi okres czasu — ale pamiętaj, że pchanie może zmęczyć zwieracze, a samo trzymanie zabawki w miejscu może nauczyć twoje ciało relaksowania się przy niej. Po użyciu zabawki o średnicy 7,6 cm Ty lub Twój partner będziecie w stanie pomieścić pięść. Gdy odbiornik będzie gotowy, wsuwaj po jednym palcu. Kiedy włożysz do czterech lub pięciu palców, obróć rękę w kierunku pęknięcia pośládka, tak jakbyś kogoś ścisnął; w ten sposób twoja ręka będzie się wsuwać znacznie łatwiej. Ponieważ Twoja dłoń ma kształt kaczego dzioba, kostki na grzbiecie dłoni tworzą garb, który może być trudny do włożenia. Kostka na grzbiecie kciuka stanowi podobne wyzwanie. Kiedy jednak przesuniesz najszerszą część dłoni obok zwieracza, z łatwością przesunie się ona do szerszej, bardziej elastycznej części odbytnicy, podczas gdy odbyt rozluźni się na węższym nadgarstku. To poczucie pełni może być intensywne w inny sposób. Twoje ciało jest przyzwyczajone do wypychania rzeczy, gdy odbyt jest pełny i to samo uczucie wywoła uderzenie pięścią. Kiedy tak się stanie, po prostu przytrzymaj pięść w miejscu, nie poruszając nią. Kiedy twój partner będzie gotowy na dodatkowe doznania, ogranicz swoje ruchy do małych obrotów nadgarstka lub dłoni lub delikatnych, powolnych i płytkich pchnięć. Przy każdym rodzaju intensywnej zabawy analnej częste są skurcze mięśni. To naturalny sposób, w jaki organizm reaguje na doznania. Pozostań nieruchomo i daj mięśniom czas na relaks. Jeśli partner poprosi Cię o wycofanie się, zrób to, ale powoli. Zbyt szybkie usunięcie ręki, zabawki lub penisa może spowodować uszkodzenie zwieraczy. Po pięści lubrykant w odbycie może zabarwić się na różowo. Nie jest to rzadkością: zabawy analne mogą spowodować pęknięcie naczyń włosowatych, ale rzadko jest to szkodliwe. Głównym sygnałem ostrzegawczym jest jednak jaskrawoczerwony kolor. Jeśli tak się stanie, przerwij to, co robisz i natychmiast zwróć się o pomoc lekarską.

## **ELEKTROSTYMULACJA**

Chcesz dodać trochę energii do swojej zabawy seksualnej — dosłownie? W takim razie elektrostymulacja może być dla Ciebie odpowiednia. Elektrostymulatory można kupić w Internecie po rozsądnych cenach (spróbuj [www.stockroom.com](http://www.stockroom.com)) i wiele osób je lubi, ponieważ pobudzają mięśnie okolicy odbytu, w tym zwieracze. Przy małej mocy elektrostymulacja przypomina łaskotanie; im wyższa moc, tym intensywniejsze łaskotanie. (Może nawet powodować uczucie mrowienia lub powodować skurcze mięśni!) Oto jak to działa. Smar przewodzi prąd z zabawki do ciała. Na każdej zabawce znajdują się dwa punkty, a prąd przepływa z jednego punktu do ciała, a następnie wydostaje się przez drugi

punkt. Poza tym istnieje zbyt wiele różnych stylów elektrostymulacji i środków ostrożności, aby je tutaj wymienić, więc jeśli ten rodzaj zabawy Cię intryguje, poszukaj dobrych materiałów na temat bezpiecznej elektrostymulacji, takich jak Uncle Abdul's Juice: Electricity for Pleasure and Pain (1998), ponieważ może być szkodliwe, a nawet niebezpieczne, jeśli zostanie wykonane niewłaściwie.

## **GRA UMYSŁU**

Gry umysłowe mogą być dobrą rzeczą! Jeśli podniecą Cię dokuczanie i inne gry psychologiczne, może spodobać Ci się zabawa z tymi samymi obawami i mitami dotyczącymi zabaw analnych, które omówiliśmy na początku. Dr Jack Morin omawia intensywny efekt afrodyzjaku, który może wynikać z zaangażowania się w nasze lęki. Na przykład, jeśli twój partner martwi się, że będzie brudny, powiedzenie jej, jak brudna jest zabawka, palec lub penis, który właśnie wyszedł z jej tyłka, może ją podniecić. Lub jeśli twój partner twierdzi, że boi się bólu, możesz szczegółowo opisać, jak bardzo penetracja będzie boleć (nawet jeśli nie będzie) i powiedzieć mu, że nie będzie mógł usiąść przez tydzień. Kiedy seks analny jest dla twojego partnera tematem tabu, możesz zwiększyć podekscytowanie, nazywając go złą dziewczyną lub złym chłopcem za czerpanie przyjemności z seksu analnego. Jeśli ten rodzaj zabawy w „upokorzenie” nie działa ani dla Ciebie, ani dla Twojego partnera, możesz wypróbować inne rodzaje zabaw. Na przykład, jeśli Twoja partnerka ma trudności z umieszczeniem dużej zabawki, możesz zwiększyć jej oczekiwanie, pokazując jej zabawkę o szerokości 2 cali (5 cm), a następnie wkładając zamiast niej zabawkę o średnicy 1 cala (2,5 cm), jednocześnie mówiąc jej o tym jej, jaka jest dobra. Twój mózg to najpotężniejszy organ seksualny, jaki masz, więc używaj go, aby w pełni wykorzystać perwersję i zaawansowaną zabawę analną! Pamiętaj jednak, że każda scena musi podniecać obojga partnerów. Wszystko, co nie jest entuzjastyczną zgodą, może być szkodliwe psychicznie i fizycznie. Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad swoimi problemami i śmiało komunikuj swoje pragnienia i granice. Kochankowi, który potrafi wyrazić zarówno swoje pragnienia, jak i granice, łatwiej jest zaufać i dobrze się z nim bawić — więc staraj się być tą osobą!

## **WNIOSEK**

W ten sposób kończy się nasza wycieczka po wielu opcjach analnych, które masz do dyspozycji. Mam nadzieję, że nauczyłeś się kilku nowych sztuczek, dzięki którym Twoja praktyka analna będzie jeszcze lepsza. Być może jesteś gotowy, aby zagłębić się w bardziej zaawansowane możliwości, a może zdecydowałeś, że podstawy są nadal najlepszym wyborem dla Ciebie. Jeśli chodzi o wybór ścieżki do przyjemności analnej, nie ma dobrej ani złej odpowiedzi. Możesz zdecydować, co chcesz robić, jak daleko chcesz dojść i kiedy chcesz się zatrzymać. Gdziekolwiek zabiorą Cię przygody, nie zapomnij lekcji, które wyciągnąłeś

1. Zwolnij. Prawie wszyscy, którzy dzielili się ze mną swoimi doświadczeniami, podkreślali potrzebę spowolnienia wszystkiego, co robisz, aby czuć, słuchać i cieszyć się tym procesem.
2. Zastanów się nad swoimi celami. Dla większości z nas głównym celem seksu jest przyjemność. Jeśli uda Ci się połączyć penisa, zabawkę lub jeden lub więcej palców, to dobrze! Miejmy jednak nadzieję, że nie dzieje się to kosztem przyjemności, niezależnie od tego, jak ją definiujesz. Nie przejmuj się tym, co inni mogą zrobić lub czym się cieszyć. To nie jest rywalizacja z rówieśnikami.
3. Lubrykant! Dla przyjemności i bezpieczeństwa używaj go dużo. A potem dodaj jeszcze trochę. Wypróbuj kilka marek, aż znajdziesz swój ulubiony.
4. Zaczynaj od zewnątrz. Jeśli planujesz wejść do środka, nie oszukuj zewnętrznych zakończeń nerwowych odbytu dla własnej przyjemności. Poświęć im także trochę uwagi, aby Cię rozgrzać – lub po prostu dlatego, że czuje się świetnie.

5. Słuchaj swojego tyłka. To jest mądrzejsze niż myślisz. Nie próbuj go zmuszać do zrobienia czegoś, czego nie chce. Zwróć uwagę na ból, niepewność lub ograniczenia, które osiągasz, aby zapobiec rozdarciu lub uszkodzeniu ciała. Wykaż się cierpliwością i ćwicz swoją technikę, aby poszerzać te granice, ale nie zapominaj, że będziesz potrzebować współpracy tyłka.

6. Komunikuj swoje pragnienia. Nie wstydź się mówić o tym, co lubisz i co wolisz. To nie wstyd prosić o to, czego chcesz. Co równie ważne, pamiętaj, aby uważnie słuchać partnera i uwzględniać jego życzenia.

7. Graj bezpiecznie. W przypadku każdej aktywności, którą zdecydujesz się spróbować, poznaj ryzyko, jakie się z nią wiąże, niezależnie od rodzaju relacji, jaką lubisz ze swoim partnerem. Od przygotowań po opiekę – zaplanuj swoje możliwości związane z przygodami i zacznij od informacji i materiałów, których potrzebujesz, aby zapewnić najlepszą i najbezpieczniejszą możliwą przygodę.

8. Zainwestuj w odpowiednie zabawki. Zawsze używaj zabawek z rozszerzoną podstawą. Zapytaj kogokolwiek, kto pracował na szpitalnym oddziale ratunkowym, o przedmioty wyjęte z niedopałków. Zwieracze odbytu rzadko działają później idealnie.

9. Trzymaj się. Zwłaszcza jeśli grałeś wewnątrz, daj swojemu ciału czas na reakcję na stymulację. Dopóki nie nabędziesz doświadczenia z reakcją swojego ciała na zabawę tyłkiem, rozsądnie jest trzymać się blisko łazienki.

10. Bądź dobry dla swojego tyłka. Ważne jest, aby dobrze traktować swój tyłek także wtedy, gdy nie uprawiasz seksu. Jedz dobrze i dostosuj dietę, jeśli cierpisz na zaparcia. Nie odkładaj swoich BM, jeśli możesz temu pomóc. Zajmij się hemoroidami i innymi problemami zdrowotnymi. Ty i Twój tyłek jesteście partnerami na całe życie!