

SEXO ANAL. CLAVES PARA DISFRUTARLO



www.sexoenlapiel.com



contacto@sexoenlapiel.com

telf.: 669.006.839 Ana Lombardía

Sexo  on la piel.com

Qué es la sexualidad

- Bio - psico – social
- Emoción, compartir, transmitir, dejarse llevar
- La sexualidad como paseo
- La sexualidad es individual y libre
- A lo largo de toda la vida
- La sexualidad en la infancia y adolescencia
- Mente como órgano sexual
- Condicionamientos sociales

Qué no es sexualidad

Violación, Prostitución

La sexualidad femenina

- **El deseo femenino**
Menos presente, más dormido
No necesidad primaria
Alimentarlo –fantasía, educación, autoconocimiento, disfrute, autoerotismo
- **La excitación femenina**
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Estimulación, fantasía
- **El orgasmo femenino**
Un solo tipo de orgasmo
Reflejo en la zona baja de la médula espinal
Aprendido, reflejo, mecánico, modificable
Acúmulo de excitación (orgasmo dormido)
Más intenso, más variado, multiorgasmia
Responsabilidad sobre el propio orgasmo
Control sobre la excitación (no sobre el orgasmo)
- **Anatomía básica**
Evolución del clítoris:
 - Reptiles: pene es homólogo de clítoris
 - Mamíferos cuadrúpedos: paren (no huevos) –cambio anatómico –clítoris dentro de la vagina
 - Humanos bípedos: canal del parto más estrecho -clítoris sale de la vagina**Punto G**
 - Zona en el interior de la vagina (vs. un punto)
 - Aparece y se nota más al estimularlo
 - Se llena de sangre y se hincha, igual que el clítoris y el pene
 - Para localizarlo: dedo haciendo “ven, ven” o “gancho”
 - Recomendable exploración ginecológica antes, en todos los casos

La sexualidad masculina

- **El deseo y el orgasmo** Más aprendido Más estimulado a diario
- **La excitación**
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Se dificulta si no hay estímulos placenteros
Se dificulta si la práctica sexual que se realiza no es placentera
SI NO HAY EXCITACIÓN, NO HAY ERECCIÓN
Excitación ➡ **erección** Excepciones: estimulación anal, escrotal, perineal
- **Anatomía básica**
Pene Testículos Perineo Ano Punto P

CONSENTIDO Y ACORDADO

Ambos lo quieren
Acordado previamente
Sin presiones, sin obligaciones

DESEADO

Deseado, ansiado, esperado
Asociado al placer, a la conexión, a la comunicación, al morbo, a la excitación

ACTITUD

Relajada ----no dolor, pene erecto
Placer
Erótica
Conexión
Morbo
No brusquedad, impaciencia, ansiedad, tensión

HIGIENE

Preservativo –única forma de prevenir ITS
Práctica de mucho riesgo –vasos capilares del ano
Restos de heces – (desagradable)
Restos de heces --infecciones
Paredes del ano duras –preservativo grueso
Cambiar el preservativo para cualquier otra práctica
Asearse después ambos
Expulsión del semen
Pera/bomba de agua
Cuadros de látex

POSTURA

Cómoda para ambos
Relajada
Morbosa, íntima, cercana

LUBRICANTE

Ayuda mucho –no imprescindible para “avanzados”
Base de agua, compatible con preservativo
En el ano y en el pene/dedo
Lubricantes de sabores –olor, sabor, comodidad de ambos

VISUALIZACIÓN

A solas o en pareja
Relatar el encuentro sexual
Excitación
Masturbación
Orgasmo

RELAJACIÓN Y EXCITACIÓN

Baño o ducha relajante en pareja
Masaje erótico
Juegos sexuales de toda clase
Gran excitación, próxima al orgasmo

DESPUÉS

Conexión con la pareja
Abrazo
Higiene
Expulsión del semen
Comentar el encuentro

PARA HOMBRES

Las mismas reglas
Punto P
Perineo
Juguetes

JUGUETES

Plugs
Dildos y vibradores
Bolas
Dilatadores
Sprays relajantes/dilatadores

¿Placer? ¿Morbo? ¿Sensaciones?
¿Orgasmo?



Beso negro

Antes de empezar:

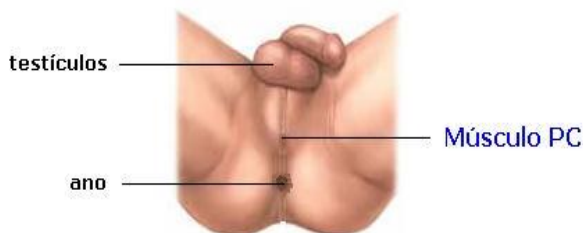
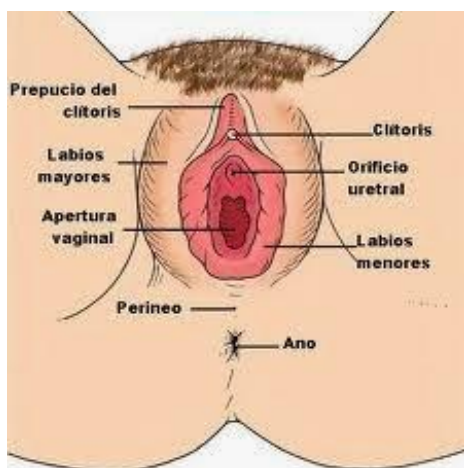
- Infecciones
 - ✓ El sexo oral es una práctica que puede transmitir infecciones –incluido VIH y hepatitis
 - ✓ Riesgo para el que realiza el sexo oral
 - ✓ Cuadros de látex
 - ✓ Preservativos
- Reticencias
 - ✓ De quien realiza el sexo oral
 - ✓ De quien lo recibe
 - ✓ Olor, sabor, incomodidad, timidez, no dejarse llevar, *tengo que dar placer siempre*
- Lubricantes de sabores
 - ✓ Divertidos
 - ✓ Enmascaran olores y sabores

Algunos movimientos de la lengua:

- ❖ Lengua plana y grande, con recorrido largo (suele ser más placentero, se estimula una zona más amplia)
- ❖ Vs. lamidas cortas, rápidas y lentas
- ❖ De arriba abajo, de izquierda a derecha
- ❖ Zig-zag con la lengua
- ❖ Intercalar estos movimientos En círculos –en ambos sentidos
- ❖ Como si fuese un helado
- ❖ Mismos principios que en el sexo oral a los genitales

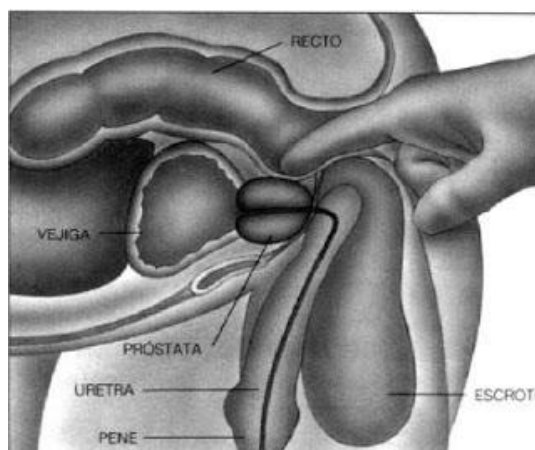
Mientras tanto:

- ❖ Estimular el perineo
 - ❖ Estimular los testículos
 - ❖ Estimular el pene
-con la boca o las manos



Punto P

- ❖ En el interior del ano
- ❖ Para alcanzarlo, introducir un dedo y moverlo como si quisiésemos tocar el pubis *desde dentro*, colocando el dedo en forma de gancho
- ❖ Notaremos una *bolita* ¡eso es!
- ❖ Es la próstata
- ❖ Muy sensible
- ❖ Estimularlo suavemente con la yema del dedo
- ❖ Ojo ¡uñas cortas y limadas!
- ❖ Para mayor higiene, cubrir el dedo con un preservativo
- ❖ Disfrutar de él no tiene nada que ver con la homosexualidad



Juguetes masculinos



Juguete femenino



Juguetes masculinos y femeninos



APROXIMACIÓN A LA PENETRACIÓN CON DEDO Y PENE

Asociar la zona anal al placer. En distintos encuentros sexuales, en distintos días, escuchando al cuerpo, atendiendo a lo que el cuerpo va pidiendo, sin adelantarse, quedándose incluso con ganas de más. Estimular el clítoris y/o otras zonas erógenas a la vez. Si hay molestias, dolor, nervios... se retrocede al paso anterior, se aumenta la excitación o se para y se continúa haciendo otra cosa. Con lubricante siempre. Con mucha excitación, sin haber llegado al orgasmo.

1. No intentarlo!!! Ni acercarse
2. Confianza, complicidad
3. Mucha excitación, cercano al orgasmo, pero sin haber tenido un orgasmo
4. Jugueteo con los glúteos: caricias, mordiscos, apretujones, pellizcos, agarres...
5. Aproximación con los dedos por el interior de los glúteos con caricias, cosquillas...
6. Aproximación con los dedos a la entrada del ano
7. Jugueteo con la entrada del ano –no necesario lubricante
8. Jugueteo con la entrada del ano –lubricante para aumentar el deslizamiento por la zona
9. Introducción de una falange
10. Introducción de dos falanges
11. Introducción de tres falanges –
12. Introducción de tres falanges y movimientos exploratorios
13. Pasos 9, 10, 11 y 12 con dos dedos
14. Masturbación del ano
15. Si es necesario, repetir 9, 10, 11, 12 y 13 con juguete sexual
16. Acercamiento del pene al ano
17. Roce del pene al ano
18. Introducción de la punta del pene en el ano –más o menos la mitad del glande
19. Introducción de la punta del pene y jugueteo
20. Introducción del glande
21. Introducción del glande y jugueteo
22. Introducción de medio tronco del pene (dependiendo del tamaño del mismo)
23. Introducción de medio tronco del pene y jugueteo
24. Introducción del pene completo
25. Introducción del pene completo y jugueteo
26. Penetración lenta
27. Penetración rápida
28. Lengua y boca
29. Uso de vibradores de forma simultánea para estimular el clítoris, los testículos, el perineo...
30. Durante la menstruación

Cómo funciona el orgasmo

El orgasmo es un reflejo que se genera en la parte baja de la espalda, en la médula espinal. Los reflejos son algo muy aprendido y, aunque puede costar, podemos volverlos a aprender

El orgasmo llega porque hemos alcanzado un estado de excitación muy alto, tanto, que la energía sexual acumulada en nuestro cuerpo tiene que liberarse. Da igual cómo consigamos esa excitación (acariciando el clítoris, estimulando el pene, besando el cuello, fantaseando, soñando dormidos...) Cualquier parte del cuerpo, si es estimulada de manera que nos genere excitación, puede desencadenar un orgasmo. Lo importante es concentrar mucha excitación, sea como sea.

Si alguna vez has tenido un orgasmo en sueños sabrás que este ha llegado sin que tú hagas nada, sin que te toques o te estimes el cuerpo de ninguna manera. El orgasmo ha llegado porque tu mente ha generado un alto estado de excitación. Con este ejemplo se ve muy bien cómo podemos desencadenar un orgasmo de cualquier manera

