

AZ ANÁLIS SZEX TÍZ ARANYSZABÁLYA

Az anális erotikát erősen tabuként kezelik. Pedig férfiak és nők milliói - hetero-, homo- és biszexuálisok egyaránt - próbálgatják az anális szexet. A végbélnyílás környéke gazdagon ellátott idegvégződésekkel, a nemi szervekhez legközelebbi erogén zóna, kapcsolatban áll a medence izmaival, és az orgazmusban aktívan részt vesz, mivel közben ritmikusan össze-összehúzódik. Kinsey harmincöt éve már megállapította, hogy a végbélnyílásnak - legalább a népesség felénél - erotikus jelentősége van. Egy felmérésben, amelyben 100.000 Playboy-olvasó vett részt, a férfiak 47 %-a, a nők 61 %-a ismerte be, hogy már megpróbálkozott az anális közösüléssel.

A végbél tabusága megakadályozza az embereket, hogy a végbélnyílás szexuális felhasználására gondoljanak, erről beszéljenek, vagy ezt a témát tanulmányozzák. Ezért az alábbiakban felsorolok tíz dolgot az anális szexről, amelyeket a férfiak és a nők túlnyomó része még nem ismer.

1.

Az anális szex legritkábban gyakorolt formája a végbélbe közösülés.

Rengeteg módja van, hogy erotikusan kiélvezzük a végbélnyílást. A leggyakrabban alkalmazott módszer, hogy hagyományos vagy orális szeretkezés közben egyik ujjunkkal megérintjük partnerünk végbélnyílását, majd megdörzsölve megnyitjuk, ezzel is elősegítjük orgazmusát.

Sok ember élvezi, amikor egy ujj - akár sajátja, akár a partneré - befurakszik a végbelébe, széttárva annak nyílását, és ott finoman mozog. Mások előnyben részesítik azt az érzést, amikor egy műhímvesző vagy egy vibrátor feszül neki a végbélnyílásuknak, szétnyitja, és így átjutva a rövid csatornán, behatol a végbelükbe. A férfiak nagy része, a heteroszexuálisokat is beleértve, rendkívüli élvezetét leli a behatolás ezen formájának.

Az orális-anális szeretkezési forma nem túl közismert. A legtöbb embert már a gondolata is elriasztja. Vannak azonban olyanok, akik szívesen eljátszadognak ezen a módon is, vagy legalábbis megengedik, hogy a partnerük ezt a szokatlan utat válassza.

2.

A végbélnyílás ingerlése, a közösülést is beleértve, nem fájdalmas, ha megfelelően hajtják végre.

Általánosan elterjedt, kitartó és veszedelmes hiedelem az, hogy a végbélnyílás ingerlése, különösen a közösülés, sérüléssel kell járjon. Ugyanúgy érvényes a végbélnyílás környékére is, mint a test egyéb tájaira, hogy a fájdalom jelentkezése valami rosszat jelez. A végbélnyílás nem megfelelő ingerlése, a körülötte levő rendkívül sok idegvégződés miatt, irtózatossá tud okozni. Azonban hatalmas élvezetek forrása is lehet az a tájék.

Amikor egy ujjat, egy tárgyat vagy egy péniszt elkezdenének bevezetni a végbélnyílásba, akkor az izmok görcsbe rándulnak, mintha harcolniuk kellene az illetéktelen behatolás ellen. Csakis fájdalom lehet a következménye, ha a partner nem várja meg, amíg ezek az izmok ellazulnak. De megfelelő nyomás hatására a fájdalom elcsitul anélkül, hogy bármi egyéb sérülést okoztunk volna.

A maximális élvezet megköveteli, hogy a végbélbe való behatoláskor teljesen kiküszöböljünk minden fájdalmat vagy fizikai sérülést. A fájdalmak kivédésének egyik lehetséges módja, hogy a passzív partner mindaddig azt mondja: Ne!, amíg teljesen fel nem készült az aktus folytatására. A felkészültség egyaránt jelenti a fizikai ellazultságot és a vágyakozást. Mindez elősegíthető, ha a partner folyamatosan, finoman, de nem erőszakosan érinti a végbélnyílás környékét.

Esetenként előfordulhat, hogy a végbélnyílás izmai már ellazulnak, ám a passzív partner még nem került a megfelelő hangulatba. Ebben az esetben az ingerlés a befogadóképesség növelésében segít.

3.

Az anális szex élvezetessé tehető még akkor is, ha az a múltban állandóan kellemetlen volt. Az anális szex iránti vágyakozás még nem feltétlen jelent garanciát annak élvezetére is.

Ugyanakkor a múltbeli kellemetlen tapasztalatok sem kell, hogy az anális szex iránti vágyakozást vagy az ilyen irányú érdeklődést kiöljék.

A végbél krónikus feszültsége a leggyakoribb oka, hogy a szex ilyen módja kellemetlennek mutatkozik. Általában az aranyér és a krónikus székrekedés a jele ennek az állapotnak. A feszültség csökkenthető, ha gyakran megérintjük, megsimogatjuk a végbélnyílást, és ez fokozatosan már megszokottá válik. A végbél megnyitására tett próbálkozásra kiváló alkalom a zuhanyozás vagy a fürdés. A mély lélegzetvétel szintén kihat a végbél izmaira. Egy másik módszer az ellazítás gyakorlására, ha ritmikusan megfeszítjük, majd elernyesztjük a végbélnyílásunk izmait. Azok, akik élvezik a maszturbálást, a végbél ingerlésének különböző módszereivel próbálkozhatnak, minthogy azonnal fel is tudják függeszteni a kísérletezést, ha az bármilyen kellemetlen érzéssel járna.

Sok ember számára az jelenti a fordulópontot az anális szexhez való viszonyulásukban, amikor abban a meggyőződésükben hagyhatják a végbélnyílásukat masszíroztatni a partnerük által, hogy az nem akar majd behatolni. Ezután már a végbélnyílás cirógatásának elfogadása annyira erre az erogén zónára összpontosítja az élvezetet, hogy ezt már könnyű továbbfejleszteni.

4.

Két, záróizomnak nevezett izomgyűrű található a végbél nyílásánál. Ezek működése egymástól független.

Ha csak mintegy egy centinyire nyomod be az ujjad a végbélnyílásba, és nekifeszíted az oldalának, akkor tisztán érezheted a két különálló izomgyűrűt, a záróizmokat. Ezek között alig fél centiméter a távolság. A külső záróizmot a központi idegrendszer irányítja, akárcsak a kéz izmait. Bármikor képesek vagyunk ennek a záróizomnak a megfeszítésére vagy ellazítására, csupán az akaratunkon múlik.

A belső záróizom már egészen másképp működik. Ezt a vegetatív (vagy autonóm) idegrendszerünk irányítja, amely például olyan fontos funkciókért felelős, mint a szívműködés.

A belső záróizom reagálása és ellenállása mutatja meg, ha félünk, vagy legalábbis tartunk az anális szextől. Tehát a passzív partner hiába próbál ellazulni, mert félelme a belső záróizmot feszesen fogja tartani. Ezért ezen a helyen az óvatosság, elővigyázatosság elengedhetetlen a biztonság és kellemes érzés elérése érdekében.

Még annak is, aki élvezetét leli az anális szexben, szükséges, hogy megtanulja akaratlagosan irányítani, ellazítani a belső záróizmát. Ehhez nem kell mást tennie, mint rendszeresen bedugnia az ujját a végbélébe, például a napi zuhanyozások alkalmával, és az ujjával érzékelnie záróizmainak működését. Az izom működése spontán meg fog változni a megfelelő bánásmódnak köszönhetően. Ebben az esetben egy kis figyelem sokkal jobb eredményt ad, mintha megpróbálnánk akaratlagosan ellazítani. Bárki fokozatosan meg tudja tanulni a belső záróizma feletti irányítás képességét.

5.

A végbél ingerlése a legkülönbözőbb gyönyöröket biztosítja. Az idegvégződés legnagyobb koncentrációban éppen a végbélnyílás közvetlen közelében helyezkednek el. Ujjunkkal ezt különösen pontosan be tudjuk határolni.

Egészen másfajta, de szintén kellemes érzést kelt, ha egy tárgy vagy egy pénisz érinti azt a területet, netán azzal a szándékkal, hogy megnyissa a záróizmokat és bejusson a végbélbe. A végbélnek – akárcsak a hüvelynek – a külső részén helyezkedik el az idegvégződés túlnyomó többsége. A belsőbb részen inkább a nyomásra reagál.

Sokan élvezik a telítettség érzését a végbélükben, a feszülést, ami nem egy közelgő székletürítést megelőző bélmozgás előjele. A végbél feszítésének érzése különösen izgató az „öklözésért” rajongóknak, ami tulajdonképpen az anális szex egyik formája, amikor több ujjal vagy netán egész kézfejjel és csuklóval is behatolnak a végbélbe, sőt sokszor még a vastagbélbe is.

A férfiaknál a prosztatata – ami nekifeszül a végbél falának, néhány centire a végbélnyílás felett a hasi oldalon – szintén a gyönyörök forrása lehet, ha ujjal masszírozzák, netán egy tárggyal, esetleg pénisszel. Férfiaknál az anális szex azzal a kiegészítő élvezettel jár, hogy a pénisz tövét és a heréket is izgatja a „behatoló”, hiszen ezek közvetlenül a végbélnyílás közelében helyezkednek el.

Az anális szex élvezete egyformán lehet pszichikai vagy fizikai eredetű. A végbél tabu jellege plusz izgalommal töltheti el a résztvevőket. A legtöbb végbél-ellenes emlék („fuj, az piszkos!”) rendszerint vissza-visszatér, mivel tudatalattinkban rögződött. Az élvezetekhez járulhat még az az érzés, hogy csodálatosan perverz dolgot művelünk, amiről egyúttal felfedezzük, hogy nem is piszkos dolog, és egyáltalán nem gusztustalan. Mások viszont úgy gondolnak a végbélre, mint titkos helyre. Szégyellnek annyira feltárulkozni egy partner előtt, hogy a közelébe engedjék.

6.

A végbél izgatása orgazmushoz vezethet. A férfiak egy kisebb hányada, valamint a nők csupán anális szex révén is el tudnak jutni az orgazmusig anélkül, hogy egyéb nemi szervüket ingerelnék. A nők esetében ez feltehetően magyarázható a medencei izmok összeköttetésével. Egy részüknél valóban az nyújtja az igazi élvezetet, ha végbelükbe hatolnak. Egy férfi csupán az anális szex révén valójában csak akkor tud eljutni az orgazmusig, ha az izgatás a prosztatájára összpontosul. Persze nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy ilyenkor indirekt módon a hímvessző tövét, valamint a heréket, a herezacskót is kellemes hatások érik.

A végbél izgatása révén akkor lehet leginkább eljutni az orgazmusig, ha a résztvevők teljes mértékben átadják magukat az őket átjáró érzéseknek és fantáziának.

Leszögezhetjük, hogy az orgazmusnak ez a fajtája egészen egyedülálló. Aki el tudja érni az orgazmust az anális szex révén, az előtt az élvezetek új világa tárul fel.

7.

A megfelelő étrend is hozzásegíthet az anális szex élvezetéhez. A rendszeres bélmozgás a vastagbél és a végbél fő funkciója. Elegendő rostos anyagot kell tartalmazzon a táplálékunk ahhoz, hogy az ürülékünk elegendő mennyiségű, lágy és jól formálódó legyen. Ennek eredményeként a belek mozgása elegendő a széklet ürítéséhez, minden különösebb erőlködés nélkül. Egy erőltetett széklet-ürítés kellemetlen érzéssel jár, és fokozza az izmok feszültségét. Friss gyümölcsök, zöltségek, teljes őrlésű gabona vagy a korpa nagyon fontos rostos anyagok a szervezetünk számára.

8.

A hüvely és a végbél higiéniai szabályai különbözőek. Mivel közösülni lehet a hüvelybe és a végbélbe is, ezért sokan úgy gondolják, hogy a behatolás technikája, illetve a behatolás közben betartandó szabályok is azonosak mindkét esetben. Habár mindkettőt lágy bőr borítja, és mindkettő képes megfelelően tágulni, ennek ellenére alapvetően különbözőek.

A végbél nem egyenes cső. A végbélnyíláshoz kapcsolódó rövid végbélcsatorna a vastagbélben folytatódik, amely aztán a test elülső része felé dől. Néhány centit követően

aztán visszakanyarodik, sok esetben 90 fokos szöget leírva. Aztán, néhány centiméterrel odébb, váratlanul ismét másfelé veszi az irányt. Bárki megismerheti saját vastagbelének az elhelyezkedését illetve lefutását, ha óvatosan feldug egy lágy tárgyat, megpróbálja különböző irányba fordítani, miközben maga is különböző testhelyzeteket vesz fel, és közben arra koncentrál, hogy hol, mit érez. Arra azonban feltétlen ügyeljünk, hogy a feldugott tárgynak kiöblösödő vége legyen, mert különben véletlenül elengedve, könnyen teljes egészében felcsusszanhat és visszaszerezhetetlen lesz.

A vastagbél nem fejleszt váladékot, mint a hüvely, habár kis mennyiségű nyálka szokott benne lenni. Ezért a végbélbe való behatoláshoz minden esetben használjunk valamilyen kenőcsöt. Ez lehetőleg legyen kémiai adalékoktól mentes. A vizes alapú kenőcsök a legkedvezőbbek a bőrnek.

A vastagbél fő funkciója, hogy szabad átjárót biztosítson a székletnek, ha szükséges. Tehát normál esetben a széklet nem a vastagbélben helyezkedik el, csupán az ürítést megelőző bélmozgásokat közvetlenül megelőzően. Viszont előfordulhat, hogy kisebb mennyiség mégis visszamarad, különösen akkor, ha a széklet nem volt megfelelő állagú. A végbél átmosása szeretkezés előtt sokakban fokozza az ellazulási képességet a tisztaságérzet miatt. Másfelől viszont vannak, akikben éppen a piszkosság tudata fokozza a tiltottság miatti izgalmat; az ő számukra a szeretkezés előtti végbéltusolás éppen anti-erotikus.

9.

Az anális közösülés nem kell hogy az uralkodás és a megalázkodás szinonimája legyen. Tipikus főnök-beosztotti ábrázolása azt a képzetet kelti, mintha ez így volna szükségszerű. Kétségtelenül hozzájárul még ehhez a képzethez az a tévedés, hogy az anális szex feltétlen sebesülést okoz. Ráadásul sokak fantáziájában hasonló izgalmat kelt egy uralkodó - szolga viszony elképzelése, mint az anális szexről való álmodozás. Vannak, akiket a testi fájdalom önmagában képes izgalomba hozni.

Sokak számára éppen az akadályozza meg az anális szex élvezetét, hogy alá-fölérendeltségi viszonyként élik át. A kiszolgáltatottság, illetve talán a behódolás és a megalázkodás képzete okozza, hogy a végbélnyílás izmai védekezően megfeszülnek. Ezeknek az embereknek még inkább el kell lazulniuk, és csak akkor lesz az anális szex számukra elfogadható, ha nem a partnerük erőlteti rájuk, hanem önmaguktól találják élvezetesnek.

10.

Az anális szex nem csak biztonságos, hanem jótékony is. Az anális erotika tabu jellege onnan származtatható, hogy még az orvosok között is általánosan él a hiedelem, miszerint az anális szex szükségszerűen veszélyes. Ezzel szemben leszögezhetjük, hogy a végbél ingerlése egyáltalán nem vezet fizikai sérüléshez, amennyiben a résztvevő partnerek elkerülik a fájdalom okozását, sosem alkalmaznak

kényszert, és nem használnak kábítószer.

Veszélyt jelenthet még a nemi betegségek terjesztése. Valamennyi közismert nemi betegség – kankó, szifilisz, herpesz – meg tudja támadni a végbelet is. Élősködők, baktériumok valóban fertőzhetnek, amennyiben ürülék kerül valakinek a szájába vagy a hüvelyébe.

Az AIDS már összetettebb probléma. A HIV vírus a spermából vagy a vérből valóban átkerülhet egy vírushordozóból partnere véráramába egy parányi hámsérülésen keresztül.

Ennek a veszélynek elkerülése érdekében az anális közösülés soha ne történjen ad hoc jelleggel. Azok, akik élvezetüket lelik az anális szexben, mindig hordjanak magukkal kondomot. A közösülést csak gumióvszer használatával szabad megkezdeni, és az aktus során mindvégig ügyelni kell annak megfelelő használatára és épségére. Két egészséges ember monogám kapcsolatában a végbélen keresztüli fertőzés veszélye minimálisra csökkenthető.

Férfiak és nők ezreinek vannak krónikus orvosi problémáik a végbelükkel kapcsolatban, amelyek mind elkerülhetők lennének, ha az ezzel kapcsolatos negatív beállítottságukat meg lehetne változtatni. Ehhez azonban elengedhetetlen a végbél mint erogén zóna elfogadása.