



**АЛИСА ФОКС**

18+

**АНАЛЬНЫЙ СЕКС**  
**ВСЕ ТОНКОСТИ И СЕКРЕТЫ**

**Алиса Фокс**

# **Анальный секс. Все тонкости и секреты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70006567](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70006567)  
SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Перед тобой, моя дорогая, самый полный обзор Вселенной анального секса. Я расскажу и научу, как сделать так, чтобы анал доставлял подлинное удовольствие, как заниматься анальным сексом не только совершенно безболезненно, но и абсолютно безопасно, отвечу на самые популярные вопросы, расскажу о рисках и покажу наиболее удобные позы. А самое главное – я дам подробнейшую инструкцию как попробовать анальный секс впервые так, чтобы он остался в твоём сердечке нежным и приятным опытом. Кроме того, бонусом ты получишь 8 правил отличного римминга. Поверь мне, с этой книгой анальный оргазм гарантирован! Лучше никто уже не расскажет. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Что такое анальный секс?	6
Почему людям нравится анальный секс	9
Самые распространенные вопросы об анальном сексе	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Алиса Фокс**

## **Анальный секс. Все тонкости и секреты**

*Привет, моя хорошая!*

*В этой книге я решила затронуть поистине увлекательную, интригующую, противоречивую, а для некоторых и шокирующую сторону сексуальной жизни – анальный секс!*

*Сколько мнений, сколько мифов, сколько страшилок и сколько восторженных отзывов кружится вокруг того, чтобы помещать что-либо в анус и получать от этого колоссальное удовольствие.*

*Я взяла на себя смелость и труд изучать все, что имеется по этой теме, проанализировать, разобраться и вуаля – перед тобой самый полный разбор анального секса. Со всех сторон! Все его достоинства и недостатки, секреты и тонкости, позы и техники, осторожности и бонусы!*

*Я ценю твоё время и внимание, поэтому, как и во всех моих книгах – никакой воды! Только суть, только самое необходимое и нужное для понимания, только то, что проверено и подтверждено многочисленными авторитетными сексологами и самими почитателями анальных практик.*

*Я расскажу как войти в мир анального секса с нуля – с восторгом, с комфортом, безопасно и безболезненно, до до-*

стижения уникального анального оргазма. В этом нет ничего сложного, если следовать правилам, изложенным в моем скромном труде.

Во время повествования я буду вставлять комментарии реальных женщин, которые поделились своими ощущениями на некоторых женских форумах – комментарии будут в кавычках и прописью, ты не перепутаешь их с моим текстом.

В общем, довольно текста – переходим к сути!

Запасайся смазкой! Для нашей темы ее должно быть особенно много.

С теплом к тебе, Алиса.

# Что такое анальный секс?

В самом простом и традиционном понимании, **анальный секс – это проникновение полового члена в анальный канал.**

Всё остальное – фистинг, фингеринг, анилингус – относится к стимуляции аноректальной зоны, анодермы, ануса и кожи промежности и, как таковым, сексом не является.

Чтобы разобраться в ощущениях, нужно углубиться в анатомию прямой кишки. Прямая кишка заканчивается анальным каналом, в котором есть внутренний и наружный сфинктеры. Слизистая прямой кишки не имеет нервных клеток, соответственно, у нее нет чувствительности. А вот в анальном канале есть внутренняя выстилка-анодерма, она чувствительна и больше всего в ней развиты рецепторы боли. Если мы говорим про классический анальный секс, то никакой стимуляции в прямой кишке не проходит и никаких приятных ощущений там нет. Они есть на уровне анального канала, а это **3-4 сантиметра от входа.**

Соответственно, **чтобы испытать удовольствие, не нужно полное введение полового члена, достаточно этих самых 3-х сантиметров.**

Анальный секс имеет давнюю историю. Данная форма сексуальной активности описана еще до нашей эры, причем как среди однополых, так и разнополых партнеров. Со сменой времен и религий анальный секс порой считался нормальным и эффективным средством контрацепции, способом передачи «мужской силы» от мужчины к мужчине, а в другие времена – верхом греховности и поводом для сожжения на костре Инквизиции. Помимо всего прочего, анальный секс до сих пор активно практикуется как средство сохранения девственности, особенно среди населения некоторых стран со строгим отношением к этому вопросу.

Вообще, в каком-то смысле анальный секс похож на *кинзу*: некоторые люди считают её вкусной, в то время как другие, испробовав её однажды, впредь зареклись повторять этот опыт. Все это сугубо индивидуально.

*«Я просто не настолько в этом заинтересована. Это не самое худшее, что может быть в жизни, вроде как зубная нить: хочешь – пользуешься, не хочешь – нет. Я лично не нахожу ничего привлекательного в анальном сексе. Да, мой опыт не был болезненным, но и какого-то удовольствия я не получила. Это было неудобно, не особенно приятно, и больше не хочется».*

Ввиду недавних исследований выяснилось, что стремление освоить анальные умения появляются у женщин в зави-

симости от их возраста и достигают пика к **30+ годам**. В этом возрасте женщина становится более зрелой, опытной, женская сексуальность к 30 годам возрастает и появляется стремление к новым видам сексуальных игр.

**25%** женщин к 30 годам начинают проявлять ярко выраженный интерес к анальному сексу. Более того, проведя исследования среди женщин 30-35 лет, специалисты выявили у многих представительниц прекрасного пола синдром «**горящего ануса**». Это состояние, при котором женщины испытывают сильное желание анального секса, сопровождается сокращениями в области ануса, жаром.

А вообще, по данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), в течение жизни анальный секс хотя бы один раз пробовали **40% мужчин и 35% женщин**.

А вот тех, кто никогда не пробовал, но хотел бы еще больше – **70% мужчин и 60%** представительниц прекрасного пола.

И потому считается, что женщина, преуспевшая в этом виде сексуальных игр, всегда будет **более привлекательной** любовницей, как для собственного мужа, так и для любого другого самца.

Так в чем же загадка? Чем так манит и интригует анальный секс?



# Почему людям нравится анальный секс

Интерес к практике связан не только с анатомией, но и с психологическими аспектами.

## **В области ануса много нервных окончаний.**

Анус богат сенсорными нервными окончаниями, чем и обусловлена **высокая** чувствительность. В нём находится половина нервных окончаний всей тазовой области. Как и во влагалище, большинство этих нервных окончаний сосредоточено вокруг отверстия и внутри прямой кишки. С физиологической точки зрения люди испытывают сильнейшие ощущения при открытии заднего прохода, поэтому его часто считают эрогенной зоной.

Однако в ходе психосексуального развития у некоторых данная зона становится эрогенной, для других же она может остаться нечувствительной, а некоторым и вовсе любые манипуляции с анусом доставляют дискомфорт. Это тоже нормально, все люди разные.

Но это не единственная причина.

Оказывается, клитор **намного больше**, чем думали раньше. Он имеет ножки, ответвляющиеся от стенок влагалища.

ща. Некоторые женщины могут испытывать оргазм от анального секса, потому что их анус расположен близко к стенке влагалища и тазовому дну. Таким образом, анальная стимуляция не только усиливает удовольствие от ануса, но и **стимулирует ножки клитора**. Мягкое анальная стимуляция может быть одним из способов более глубокого возбуждения и задействия клитора. Кроме того, так как мембрана между анусом и влагалищем довольно тонкая, анальное проникновение под прямым углом также может **стимулировать точку G, точку S или ещё железу Скина** (как бы её не называли). Помимо этого, за наше наслаждение во время анального секса отвечает **точка К**. Она находится на задней стенке влагалища (если говорить упрощенно, напротив точки G). И стимулируется через прямую кишку. Кстати, этот «центр удовольствия» от рождения «пробужден» у **всех** женщин, в отличие от той же капризной точки G.

Сильная интенсивность ощущений от анального проникновения определенно помогает многим достичь глубокого оргазма, что делает анальный секс для некоторых женщин любимым занятием в постели. Но у других женщин может быть не такой же уровень чувствительности вагинальной стенки, поэтому анальный оргазм не гарантирован для всех.

*«Мне действительно нравится анал, особенно с большой игрушкой или пенисом. Вначале это может быть немного неприятно и даже чуточку больно. Однако, после проник-*

новения, я просто наслаждаюсь всеми этими ощущениями. Часто при такой стимуляции я испытываю оргазм, особенно во время мастурбации. Это очень похоже на вагинальный секс. Чем глубже проникновение и давление внутри, тем больше это похоже на стимуляцию точки G. Также великолепные ощущения я испытываю и с партнером, особенно, если он проникает в меня очень медленно».

*«Я девушка, которая любит анальный секс даже больше вагинального! Да, я существую! Мой секрет (хотя какой это секрет) в том, чтобы использовать много смазки. Если вы считаете, что смазки уже достаточно, просто добавьте еще немного. Первые попытки проникновения кажутся мне немного неудобными (все-таки в этом месте тело предназначено для выталкивания, а не принятия). Так что я делаю глубокий вдох и выдох, в то время как парень понемногу входит в меня... я действительно этим наслаждаюсь».*

## **Ощущения мужчины отличаются**

Во влагалище нет сфинктера, как в прямой кишке. Поэтому мужчине может казаться, что анус и стенки кишечника **сильнее** обхватывают член. Также у вагины другая текстура, поэтому ощущения не такие.

**Может стимулироваться простата (версия для мужчин)**

Правда, только в том случае, если женщина будет взаимодействовать с ней пальцами или игрушкой. Это иногда вызывает **более сильный оргазм**, чем стимуляция пениса. А всё потому, что вокруг простаты находится огромное количество нервных окончаний.

Простата – сенсорная железа размером с грецкий орех. Она находится прямо за стенкой прямой кишки, на глубине порядка **6 сантиметров** по направлению передней части тела. Если вы родились с пенисом, вы родились с простатой.

Простата очень чувствительна к давлению и прикосновениям и особенно остро ощущается во время анального секса или массажа промежности. Некоторые люди могут достичь оргазма с помощью стимуляции **только простаты**. Другим нужна дополнительная стимуляция – например, пениса – и они обнаруживают, что стимуляция простаты усиливает ощущения в других областях или усиливает оргазм и делает его более интенсивным. Иногда ещё простату называют **точкой Р**. Другими словами, у людей мужского пола удовольствие через черный ход вполне возможно.

Ориентация в данном контексте не играет ровным счетом никакой роли – это просто приятно и все.

**Анальный секс может восприниматься как экзотика**

Кому-то анальный секс всё ещё кажется чем-то **запрет-**

**ным и необычным**, а такое всегда манит. Мысль о нарушении этого табу вызывает у многих волнение. Помимо этого, многим женщинам нравится играть анально и вагинально **одновременно**, потому что они воображают, что в них проникают более чем один человек (попробуй, а вдруг понравится).

*«Анальный секс – идеальный баланс опасного и сексуального! Я просто обожала анал! В какой-то момент, если честно, у меня было больше анала, чем обычного секса. Когда все сделано правильно – я имею в виду, когда парень не стремится пихать в вас свой член, не заботясь о вашем комфорте – то анал может балансировать на щекочуще опасной линии между удовольствием и болью. Член чувствует-ся больше, чем когда-либо, и полностью заполняет вас. Когда он входит, вы должны задержать дыхание, потому что ощущаете, что в вашем теле просто не осталось места для воздуха, а удовольствие проходит излучением сквозь все тело».*

**Анальный секс кажется более интимным и особенным**

Многие женщины отмечают, что анальный секс кажется им более интимным, потому что они занимаются им только с определёнными партнёрами и не постоянно, а по особым случаям.

*«Вытаскивание! Это мне нравится больше всего! Остальные мгновения также приятны, так как в целом ощущения похожи на вагинальный секс. Однако глубокие погружения и те ощущения, когда член моего парня выходит наружу, для меня не сравнятся ни с чем!»*

## **Анальный секс для кого-то связан с доминированием**

Для некоторых мужчин и женщин анальный секс связан со сложными гендерными традициями: мужчина-охотник завоёвывает, а женщина пассивно подчиняется. Идея отдать партнеру все части своего тела может сильно возбудить. Иногда бывает и наоборот, когда партнёр получает удовольствие не только от стимуляции, но и от смены ролей в паре.

Отношение к анальному сексу как к символу доминирования «верхнего» над «нижним» до сих пор широко распространено. Главное, что работает на эту идею – **миф о болезненности** анального секса. Причём большое количество людей фантазирует об анальном проникновении ровно по этой же причине. К сожалению, в реальной жизни боль не столь сладка и может привести к неприятным последствиям для здоровья.

Идея передачи контроля партнёру, ведущая к сексуальному унижению, несмотря на привлекательность в мире фантазий, в реальности может вызвать немедленное **защитное**

сжатие мышц.

Поэтому, для того чтобы испытать оргазм самостоятельно или подарить его партнёру, лучше всё-таки научиться воспринимать анальный секс как способ испытать удовольствие, а не утвердить власть одного из вас.

# Самые распространенные вопросы об анальном сексе

В этом разделе мы разберем те вопросы, которые чаще всего звучат на форумах и при обращениях к специалистам.

Если по прочтении у тебя все еще останутся вопросы, то не волнуйся – это всего лишь означает, что они требуют **более детального** рассмотрения. Мы **подробно** на них остановимся в следующих главах, по ходу повествования.

## – Каждый ли может испытать оргазм при анале?

Анальный оргазм может случиться с каждым. Но для его достижения потребуется время. Нужно научиться расслабляться, перестать обращать внимание на страхи, и найти нужные точки для стимуляции. Со временем, при должном подходе, эти задачи успешно решаются. Но если хочется оргазм поскорее, то во время анала уделяй внимание и стимуляции других эрогенных зон – клитора, например. Подробнее я расскажу об этом чуть позже.

*«Это было очень возбуждающе! На самом деле мой первый сексуальный опыт с проникновением члена был именно анальным. Это случилось на первом курсе университе-*



*та. Мой тогдашний парень все сделал идеально, он медленно двигался, было много смазки. И это было... волнующе (вы помните свой первый секс) и совсем не страшно! Тогда я не могла быть выразить это словами, но сейчас, вспоминая эти моменты, я могу сказать, что это было очень сексуально и все мое тело стало словно сплошной эрогенной зоной! Я обнаружила, что могу испытать оргазм через анальное проникновение, так что анальная игра – это то, что мне нравится и по сей день».*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.