

## نزدیکی از راه مقعد

وقتی از ۵۰ درصد زنانی که آمیزش مقعدی داشته‌اند نظر خواهی شد، تنها ۱۰ درصد آنان آنرا قابل قبول گزارش کردند. دلیل آنان نامطلوب بودن و یا دردناک بودن آن در ابتدای کار بیان شد. اگر همان درصد از زنان آمیزش مهبل را نیز بدلیل اینکه در ابتدا دردناک و ناراحت کننده است ترک می‌کردند تعداد زیادی از زوجین آمیزش مهبل را نیز انجام نمی‌دادند. زنان حاضر به آمیزش مهبل هستند زیرا این چیزی است که از آنها انتظار می‌رود، آنها حاضر به انجام آمیزش از طریق مقعد نیستند زیرا این کار یک فعالیت سکسی نرمال و عادی نیست. وقتی که مقاربت مقعدی به درستی انجام شود این کار برای هر دو زوج خیلی لذت بخش خواهد بود. همچنین در نظر عامه یک موضوع سودمند جلوه می‌کند

ممکن است دلایل آن ۱۰ درصدی که آمیزش مقعدی را خوب گزارش کرده بودند، متفاوت باشد. آنان ممکن است احساس شدیدی نسبت به این کار دردناک داشته باشند بطوری که بعضی از زنان کارهای دردناک را لذت بخش می‌یابند، بعضی دیگر ممکن است دریابند که آمیزش مقعدی بهتر از آمیزش مهبل است. بعضی از زنان دوست ندارند مهبل و اندام تناسلیشان لمس شود. بعضی دیگر از زنان ممکن است وسایل کنترل حاملگی در دسترس نداشته باشند و یا اینکه به آنها اعتماد نداشته باشند. آمیزش مقعدی به آنان اجازه می‌دهد که از صمیمیت آمیزش لذت ببرند بدون خطر احتمال حاملگی. (حاملگی در این حالت هم با احتمال خیلی کم امکان پذیر است ولی به اندازه زمانی که منی وارد رحم می‌شود نیست). زنانی که این چیزها را هم در مورد آمیزش مقعدی می‌دانند ممکن است باز هم از آن منصرف شوند اگر در گذشته این کار را دردناک تجربه کرده باشند

سکس مقعدی دارای ضاممن منفی‌ای است که آنرا لکه دار می‌کند. ما از هنگامی که سن کمی داشتیم آموزش داده شدیم که مقعد خیلی کثیف و نامطبوع است. ما احساسات خیلی منفی در مورد حرکت روده درک می‌کنیم. والدین ما خیلی مشتاق بودند که ما از توالیت استفاده کنیم بدلیل اینکه آنها مجبور نباشند که کهنه کثیف ما را عوض کنند، بطوری که بزرگسالان معمولاً خیلی ناراحت بودند از اینکه مقعد ما را لمس کنند یا اینکه کسان دیگری آنرا لمس کنند. بیشتر مردم از اینکه مدفوع خود یا شریکشان را لمس کنند می‌ترسند. مادامیکه روده بزرگ می‌تواند خانه تعداد زیادی باکتری نامطبوع باشد، حضور این باکتریهای نرمال نمی‌تواند خطری برای سلامتی ما باشد در مدتی که ما سالم هستیم و مراقب بهداشت هستیم. ما می‌توانیم ایدز و هپاتیت از یک شریک آلوده بگیریم به همین دلیل سکس مطمئن خیلی مهم است

علیرغم احساسات منفی‌ای که ما در برابر مقعدمان داریم، بعضی از مردم احساس رضایت و لذت می‌کنند وقتی که مقعدشان لمس شود و یا مورد نوازش قرار گیرد. تا زمانی که آن صداهای مسخره و منحرف از خود ایجاد می‌کند بعضی از مردم ممکن است از حرکت روده‌شان (باد روده) لذت ببرند. چه تعداد آه از روی رضایت بعد از حرکت روده می‌کشید؟ بطوری که بچه‌ها، تعداد زیادی از مردم چه زن چه مرد از تماس با مقعدشان و وارد شدن چیزی در آن احساس لذت می‌کنند. بچه‌ها خیلی کنجکاو هستند و کاوش کردن مقعدشان برای آنها متفاوت از کاوش بینیشان نیست. یک دختر خیلی دوست دارد آگاهانه درباره مقعدش کاوش کند قبل از آنکه بخواهد این کار را در مورد مهبلش انجام دهد و این بدلیل آنست که هر روز چند بار از آن استفاده می‌کند. مقعد غنی از تعداد زیادی پایانه عصبی است. به همین دلیل جای شگفتی نیست که تعداد زیادی از مردم- شاید هم بطور پنهانی - برانگیختگی مقعد را لذت بخش می‌یابند. در بعضی مواقع، اشتغال ذهنی والدینمان برای داشتن بهداشت مناسب، ممکن است باعث توجه زیاد ما به مقعدمان شود

مادامیکه مقعد اغلب اوقات به تحریک جنسی حساس است، طراحی نشده است برای وارد کردن هر چیزی در آن. آن یک راه خروجی است. مقعد مانند مهبل قابلیت روانکاری توسط خودش را ندارد، و ممکن است انقباض عضلانی دردناکی از خود نشان دهد وقتی که چیزی وارد آن می‌شود. به همین دلیل نیاز به روغنکاری زیاد و صبر و شکیبایی دارد. روغن کاری زیاد به چیزها اجازه می‌دهد که بدون ناراحت کردن بافت‌های ظریف مقعد، به درون آن لیز بخورند. صبر زیادی لازم است زیرا بیشتر اوقات عضلات مقعد به آرامی قبول می‌کنند که منقبض نشوند وقتی که جسمی بجای بیرون آمدن از آن به درون آن می‌رود. زمانی که مقعد یک زن به یک انگشت یا آلت شق شده اجازه می‌دهد به سرعت واردش بشود، ممکن است وقتی بدن او می‌خواهد جسم مزاحم را به بیرون بیاندازد، به سرعت او درد شدیدی را حس کند، بطوری که مقعد به اینصورت طراحی شده است. دقیقاً شبیه عکس‌العمل دهان وقتی که چیزی به کلو می‌خورند. بنابراین یک روان کننده خوب بخريد و آنرا در کنار خود قرار دهید، اگر می‌خواهید از سکس مقعدی به اندازه کافی لذت ببرید. برای یک شخص آسان و راحت نیست که مقعد خود (زن یا مرد) و یا شریکش را لمس کند وقتی احساس کند که آن کثیف است. زن ممکن است به همین دلیل به شریکش اجازه ندهد که مقعدش را لمس کند. اغلب مردم هراس قوی‌ای دارند از اینکه با مدفوع تماس داشته باشند. بنابراین زوجین باید قبل از آمیزش مقعدی، مقعد و در صورت امکان روده بزرگ را خوب بشویند. اگر عمل دخول را انجام نمی‌دهند و یا از دستکش‌های لاستیکی و یا کاندوم استفاده می‌کنند نیاز به شستن مقعد نیست. با همدیگر به حمام بروید و یکدیگر را بشوئید و تحریک کنید. از یک صابون مسطح و آب برای شستن مقعد استفاده کنید. با ملایمت نوك يك انگشت را وارد مقعد زن بکنید تا درون آنرا بشوئید. آرام باشید و با مهربانی رفتار کنید. با یکدیگر بازی کنید. اگر تصمیم به دخول در مقعد دارید و نگران تماس با مدفوع هستید، خیلی آرام و با مهربانی یک انگشت چرب خود را به درون مقعد کنید و باقی ماندن مدفوع در آنرا بررسی کنید، اگر بخواهید می‌توانید از دستکش‌های لاتکس یا لاستیکی استفاده کنید، اگر هیچ چیز نیافتید می‌توانید از یک تنقیه کوچک آب گرم استفاده کنید. مراقب باشید که با تنقیه آب زیادی وارد معده نکنید چون این کار ممکن است بعداً باعث ورم معده و معده درد بشود. یک پیمانه آب برای شستن روده بزرگ کافی است. مخزن تنقیه‌ها خیلی قوی هستند و باعث ایجاد ناراحتی در سکس می‌شوند. ممکن است یک بطری برای این کار مورد استفاده قرار گیرد اگر در ابتدا آن با آب صاف پر شود. وقتی هر دو شریک احساس کردند که تمیز و آماده هستند باید به دنبال یک جای گرم بگردند که راحت باشند و کاوش کنند

اولین مراحل شامل ماساژ مقعد می‌شوند. معمولاً در ابتدا اگر مقعد لمس شود از ورود ممانعت می‌کند. قبل از ورود هر چیزی لازم است ابتدا ماهیچه‌های مقعدی شل بشوند. خیلی از مردم از اینکه شخصی به مقعد آنان دست بزند احساس ناراحتی می‌کنند و زمان نیاز دارد تا یاد بگیرند که آرام باشند و احساس لذت بکنند. در ابتدا مقعد را با یک روان کننده که بیشتر آن آب است و یا با بزاق روانکاری کنید. حلقه اطراف سوراخ را با ملایمت و با یک حرکت سبک دایره‌ای نوازش دهید. با ملایمت بر روی حلقه اطراف سوراخ و سوراخ فشار بیاورید اما وارد آن نشوید، این کار را تا زمانی که احساس کردید که ماهیچه‌های مقعد شل شدند و سوراخ آن کمی باز شد ادامه دهید. در اغلب اوقات ماساژ مهبل و یا انجام تحریک چوچوله با دهان به شما برای ماساژ مقعدی کمک می‌کند. ماساژ مقعد می‌تواند ماساژ اندام تناسلی و یا تحریک چوچوله با دهان را افزایش دهد، و برانگیختگی سکسی و لذت بردن او حواس زن را از تمرکز بر روی ماساژ مقعدی پرت کند. برای هر دو شریک لازم است که

شل باشند و احساس راحتی نکنند. اگر شما با عجله یا با فشار این کار را بکنید آن کار نمی‌کند. ممکن است چندین جلسه یا هفته وقت لازم باشد تا زن احساس راحتی کند بوسیلهٔ هریک از روشهای برانگیختگی مقعد. آرام و صبور باشید

اگر زن به آمیزش مقعدی عادت داشت و شما به زمان و حالت شل شدن مقعد آشنایی داشتید و مقعد منقبض نبود، شما می‌توانید کاوش مقعد را شروع کنید. سوراخ مقعد و روده بسیار حساس هستند و مراقب باشید که آشیایی که وارد آن می‌کنید صیقلی باشند و فاقد هر نوع لبهٔ تیز باشند. ناخن انگشتان را بگریزید. دستکشهای لاتکس یا لاستیکی به دست کنید اگر می‌خواهید انگشت یا انگشتان را راحت‌تر وارد بشوند. حلقهٔ اطراف سوراخ و سوراخ مقعد را ماساژ دهید و منتظر بمانید که شل شده و باز شود. وقتی که این اتفاق افتاد، شروع به فشار دادن اندکی از نوک یک انگشتان به داخل بکنید. اگر احساس کردید که سفت و منقبض شد، توقف کنید، انگشتان را بیرون بیاورید و ماساژ دادن مقعد را برای یکی دو دقیقهٔ دیگر از سر بگیرید. اگر مقعدش شل شد مجدداً نوک انگشتان را وارد آن بکنید. آرام باشید و سعی نکنید کل انگشتان را در ابتدا وارد بکنید. در حقیقت قبل از اینکه مقعد سفت شود فقط یک قسمت کوچک از انگشت ممکن است وارد بشود. اگر شما در ابتدا با سرعت وارد شوید ممکن است زن احساس ناراحتی زیادی بکند، زمان را از دست می‌دهید و این ممکن است پایان کاوش مقعدی‌تان باشد. زن می‌تواند وقتی که مقعدش سفت می‌شود را حس کند و یاد بگیرد که آنرا شل کند. این موضوع که زن یاد بگیرد که چگونه مقعدش را شل کند وقتی که اشیاء بزرگتری وارد مقعدش می‌شود خیلی بدرد می‌خورد

در ابتدا شما باید انگشتان را بدون حرکت به اطراف وارد کنید. شما می‌خواهید شرایطی را بوجود آورید که او فقط احساس کند که شبیه درون مقعدش است. وقتی که او ارگاسم را تجربه می‌کند، احتمالاً از اینکه احساس کند شبیه درون مقعدش است، لذت می‌برد. وقتی زن احساس راحتی کرد و مقعدش شروع به گشاد شدن شد، به آرامی شروع به بیرون و درون کردن انگشت و حرکت دورانی آن بکنید. با ملایمت شروع به هل دادن سوراخ مقعد به سمت بیرون بمانید. وقتی که زن یاد گرفت که از بودن یک انگشت در داخل مقعد لذت ببرد، شروع به وارد کردن دومین انگشت بمانید. همیشه آرام باشید و مطمئن باشید که او شل و راحت است

موقعی که شما دو انگشت را وارد کردید ممکن است که بخواهید از بات پلاگها استفاده کنید تا به او کمک کنید تا گشاد تر شود. بات پلاگها آلت‌های مصنوعی مخروطی شکل با یک پایهٔ قیفی هستند. مخروطها به شما اجازه می‌دهند که به آرامی مقعد را گشاد کنید. پایهٔ قیفی آن از سر خوردن آن به درون روده جلوگیری می‌کند. هرگز شما نباید چیزی را که فاقد پایهٔ قیفی است به داخل مقعد بکنید، چونکه ممکن است که رودهٔ بزرگ آنرا به درون خود بکند که در اینصورت بیرون کشیدن آن کار بسیار دشواری است و نیاز به یک رفتن ناراحت کننده به دکتر خواهید داشت. بات پلاگها در اندازه‌های مختلفی موجود هستند، از اندازهٔ یک انگشت باریک و قلمی گرفته تا اندازهٔ یک مشت بزرگ آن وجود دارد. برای اکثریت مردم یک بات پلاگ با سایز کوچک تا متوسط که قطری بین ۰.۵ تا ۱.۵ اینچ دارند ماموریت را خوب انجام می‌دهند. برای زنانی که دوست دارند که احساس شدیدی بکنند که اشیاء بزرگی درونشان وارد شده، آسمان هم کم است. آلت‌های مصنوعی مردانهٔ سیلکونی بهترین انتخاب هستند زیرا صیقلی و انعطاف پذیرند و به راحتی هم تمیز می‌شوند. بهتر است که یک کاندوم بر روی بات پلاگ یا آلت مصنوعی بکشید. این کار باعث راحت تمیز شدن و محافظت از آلات غیر سیلکونی می‌شود

برای استفاده از بات پلاگ، ابتدا یکم انگشت یا انگشتان مقعد را ماساژ بدهید و آنرا گشاد کنید. موقعی که شما بر راحتی قادر بودید که دو انگشتان را وارد مقعد بکنید، بات پلاگ کوچک را در مدخل ورودی مقعد زن قرار بدهید و سپس بوسیلهٔ یک انگشت مقاری بر روی آن فشار بیاورید. سپس به مقعد او اجازه دهید که بات پلاگ را به عقب پس بزند. سپس آنرا دوباره فشار دهید. فقط از یک انگشت برای فشردن بات پلاگ استفاده کنید تا از اعمال فشار بیش از حد جلوگیری شود. ایف فرایند را خیلی آرام تکرار کنید، اگر مقعد زن اجازه داد از بات پلاگهای بزرگتری استفاده کنید. سعی کنید چوچوله‌اش را در حین این کار نوازش کنید. با صبر و شکیبایی پایهٔ باریک بات پلاگ باید به داخل سر بخورد و در آنجا بماند. بات پلاگهای باریک و نازک بخوبی بات پلاگهای کلفت تر در آنجا نمی‌مانند، بدلیل اینکه تقریباً قطر پایهٔ آنها به کلفتی بزرگترین قسمت مخروطی‌شان نیست. یکبار در هنگامی که پلاگ داخل است آنرا رها کنید و با زن معاشقه کنید. تحریک چوچوله با دهان را انجام دهید و یا اگر زن دوست دارد آمیزش مهلبی را انجام دهید. رساندن زن به ارگاسم خیلی مهم است. به او اجازه دهید که از احساس وجود شبیه درون مقعدش در حین ارگاسم لذت ببرد. بعد از یکی دو دوره شما می‌توانید شروع به بیرون و درون کردن بات پلاگ بمانید و مقعد را بر بیانگیزید. بعد از انجام معاشقه، اگر زن وقتی که بات پلاگ درونش قرار دارد راحت است، اجازه بدهید برای مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه پلاگ درون مقعد بماند تا به مقعد کمک کنید تا به این شرایط برای گشاد شدن عادت کند. زنان زیادی هستند که وقتی که بات پلاگ درونشان است احساس خوبی دارند. بهتر است که آنرا حتی برای مدت زمانی بیشتری درون آن نگه دارید اگر این کار سخت و ناراحت کننده نشده. وقتی این کار تمام شد پلاگ را بیرون بیاورید و آنرا شسته و برای استفاده‌های بعدی خشک کنید. وقتی زن به استفاده از پلاگ کوچک عادت کرد، از بات پلاگ متوسط استفاده کنید. ممکن است در هنگام استفاده از پلاگ متوسط شما برای آمادی سازی مقعد نیاز به استفاده از بات پلاگ کوچک داشته باشید. آرامش اعصاب داشته باشید از با این کار تفریح کنید. هدف گرا نباشید

برای آماده سازی برای آمیزش مقعدی، اگر شما مرد هستید احتمالاً نیاز به خریدن یک آلت مصنوعی به اندازهٔ آلت خود دارید. استفاده از یک آلت مصنوعی، به شما کمک می‌کند که در هنگام دخول، کنترل بیشتری بر فشاری که اعمال می‌کنید و میزان حرکتتان داشته باشید. یکی از آنان که پایهٔ قیفی شکل دارد را بگیرید تا نتواند به داخل لیز بخورد. نوع سیلیکونی آن گران هستند ولی بهترین هستند. در ابتدا به آرامی یکم انگشتان و بات پلاگ مقعدش را از هم باز کنید، سپس به آرامی و با ملایمت آلت مصنوعی را وارد آن بکنید. در ابتدا فقط به او اجازه دهید که گشاد شود. آلت مصنوعی پایهٔ کوچک ندارد بنابراین مقعد زن باید در کل زمان گشاد باشد، این ممکن است برای زن سخت باشد، به او اجازه دهید تا خود را با گشاد شدن ثابت تنظیم کند. وقتی او راحت و شل شد، به آرامی آلت مصنوعی را حرکت بدهید. در ابتدا خیلی آرام این کار را بکنید. به زن اجازه بدهید که در نحوهٔ حرکتتان شما را راهنمایی کند، بطوریکه همیشه مطمئن باشید او به سوی ارگاسم می‌برد

هر موقع تصمیم به آمیزش مقعدی گرفتید زن باید عادت داده شود به آمیزش مقعدی‌ای که همیشه از آن هراس دارد. او باید از آسیب رسیدن به مقعدش هراس نداشته باشد، او باید نظر خوشایندی در مورد وارد شدن آلت شما در مقعدش داشته باشد. در ابتدا مقعدش را بوسیلهٔ انگشتان و بات پلاگ آماده کنید، آرام باشید، یک عصر کامل و یا یک روز را برای این فرصت ویژه برنامه ریزی کنید. در حین داخل کردن آلتان، زن باید مقداری از آلت را که درونش می‌کنید و حرکت شما تحت کنترلش داشته باشد، بنابراین او نیاز دارد که در بالا باشد و یا بصورت چهار دست و پا بر روی دستان و زانوهایش باشد، او نیاز دارد که با پائین آوردن خودش و یا با عقب بردن خود (در حالت چهار دست و پا) بر روی آلت شما قرار بگیرد. او باید باز و پذیرای آلت شما باشد، در مقابل شما آلت خود را به درون او فشار دهید، وقتی که سر آلت شما وارد آن شد، او باید برای مدت یکی دو دقیقه صبر کند و آرام باشد و خود را شل کند، تا مقعد گشاد شود و بدنش حرارت بدن شما را احساس کند، وقتی که احساس راحتی کرد، می‌تواند که باقیماندهٔ آلت را به درون خود راه بدهد، دوباره نیاز دارد که کمی صبر کند و خود را شل کند. آرام باشید،

احساسات می‌توانند خیلی شدید باشند، درحالی که مشغول انجام این کارها هستید، اگر یکی از شما پستانها و چوچوله را ماساژ دهید به زن کمک می‌کند. اگر قبلاً او را حد ارگاسم رسانده باشید، در هنگام نفوذ او شل تر خواهد بود و بیشتر پذیرای شما خواهد بود، اگر او یکبار به ارگاسم رسید آنرا به سویی ارگاسم دیگر بیاورید

همیشه تمرین کارها را کامل تر می‌کند. اگر شما می‌خواهید که سکس مقعدی یک جنبه لذت بخش از رابطه شما باشد، شما نیاز به صرف وقت دارید تا او را آماده کنید و این کار را برای او دلنشین کنید. اگر شما نوعی از انواع سکس مقعدی را هفته‌ای یکبار یا بیشتر نداشته باشید، برای شما سخت خواهد بود که به آن عادت کنید و مقعدتان را برای دخول آماده کنید. اگر شما اغلب آنرا انجام نمی‌دهید نیاز دارید که دوره‌های زمانی بلند تری را برای آن برنامه‌ریزی کنید وقتی شما می‌خواهید آنرا انجام دهید، شما می‌توانید به این صورت ترسیم کنید که ۱۵ دقیقه در هر دو هفته و یا ۲ ساعت در هر ماه. با تمرین و تکرار شما درمی‌یابید که به همان اندازه‌ای که قبلاً برای آماده سازی مقعد بمنظور آمیزش مهیای کار می‌کردید نیاز ندارید، اگرچه شما ممکن آن کارها را بکنید چون از آن لذت می‌برید. تعدادی از زنان با تجربه به این نتیجه رسیده‌اند که آنها فقط نیاز دارند که مقدار کمی روان کننده به آلت شریکشان بمالند و سپس آنان آماده برای دخول هستند. این مورد وقتی که آمیزش مقعدی قسمت منظمی از رابطه شما باشد، خیلی محتملتر است. اگر شما آمیزش مقعدی را برای زمانهایی که آن لذت بخش است نگه دارید، در این مدت پی می‌برید که شما نیاز به صرف وقت بیشتری برای آماده کردن بدنتان دارید

زنان در هنگامی که استمناء می‌کنند نیز می‌توانند مقعدشان را بریبیانگیزانند. این موضوع برای مجردین و زوجین صادق است. برانگیختن مقعد می‌تواند احساسات در هنگام استمناء و ارگاسم را تشدید کند. بعضی از زنان ممکن است برانگیختن مقعد را کلید ارگاسم در حین استمناء بدانند. شما می‌توانید انگشتان، آلت مصنوعی و یا بات پلاگ را در مقعد خود وارد کنید. زنانی که می‌خواهند شریکشان را در حین سکس مقعدی غافلگیر کنند می‌توانند بدنشان را قبلاً آماده کنند. اگر یک زن از برانگیختن مقعدش وقتی تنهاست، احساس راحتی می‌کند، وقتی که شریکش این کار را انجام می‌دهد احساس راحتی بیشتری خواهد کرد