



## Sexo anal: otro camino al placer

La mayoría de las parejas heterosexuales se inhiben de pensar, hablar y aprender sobre el uso sexual del ano, que puede agregar una dimensión extra a las sensaciones. Una de cada cinco mujeres puede ser víctima de violación. Pregunte sin pena.

**Publicado: Sábado 19 mayo 2007 | 12:00:00 am.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Ciertos tabúes heredados culturalmente inhiben a la mayoría de las personas de pensar, hablar o aprender acerca del uso sexual del ano, sobre todo en parejas heterosexuales.

En ocasiones son los hombres quienes se quejan a nuestra sección porque sus mujeres rechazan tales caricias. Otras veces son ellas las inconformes con los remilgos de su pareja. Un tercer grupo, que sí lo practica con deleite, pregunta acerca de las consecuencias que puede traerles.

Buscando referencias en la web encontramos un póster premiado en el XI Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual (Venezuela, octubre de 2002), presentado por los doctores de esa nación Gerardo Giménez y Luz Jaimes.

Tales autores enumeraron nueve puntos que varones y mujeres suelen desconocer acerca del tema, los cuales coinciden con muchas de las dudas de nuestros lectores cubanos.

El primero es que el coito anal es la forma menos practicada de sexualidad relacionada con esa zona del cuerpo: hay muchas otras maneras de disfrutar eróticamente el ano, desde el roce con las manos durante la masturbación, la insinuación o penetración con los dedos durante el coito y el método oral-genital, también conocido como rimming.

Estas prácticas no discriminan sexo, pues tanto mujeres como varones heterosexuales de todo el planeta refieren haberlas disfrutado alguna vez sin que su identidad de género o preferencia sexual se «perturbe», como piensan otros.

El segundo punto a aclarar es que cualquier estimulación anal, incluyendo el coito, no es necesariamente dolorosa. Aclaran los investigadores: «ese es un mito persistente y dañino. Lo mismo que en cualquier parte del cuerpo, el dolor indica que algo está mal». Basta con superar el error.

En el ano confluyen gran cantidad de terminales nerviosas. Cuando es maltratado produce dolor, pero aun así puede generar placer. El sufrimiento responde a la contracción de los músculos anales, que se comportan como si estuviesen combatiendo una invasión, por lo que es preciso esperar a que estos se relajen antes de intentar la penetración.

Es lógico entonces que la pareja pasiva opte por decir «no» hasta estar lista para proceder: es decir, hasta que su cuerpo coopere como resultado de «muchas caricias y toques anales lentos y suaves», que propicien el deseo, por lo que también debe existir disposición psicológica.

## CUENTAS NUEVAS

Un tercer asunto confuso, a juicio de estos sexólogos, es que muchos dudan de que el coito anal llegue a serles placentero alguna vez si les resultó incómodo en intentos anteriores. Más allá de la voluntad de la persona, algunas causas biológicas pueden haber condicionado esa sensación anterior. Una vez resueltas, el cuerpo estará listo para disfrutar.

La más común es la tensión crónica del ano, dolencia presumible cuando la persona es propensa a hemorroides o constipación (estreñimiento) frecuentes.

Es necesario entonces familiarizarse con la zona, «enseñarla» a relajarse mediante una palpación cuidadosa —por ejemplo durante el baño—, y también con ejercicios de respiración profunda u otros que incluyan contraerlo y relajarlo a voluntad.

La pareja puede llegar al acuerdo de estimular la zona sin que esto presuponga un posterior intento de penetración. «De esa manera quien recibe las caricias, puede concentrarse solo en el placer», y aprende a disfrutar sin temores.

El cuarto tópico abordado en el póster se relaciona con el rol que juegan los dos anillos musculares o esfínteres que rodean el orificio anal: el externo está bajo control del sistema nervioso central y puede tensarse o relajarse cuando se desee, pero el interno es controlado por el sistema nervioso autónomo, encargado de otras funciones no pensadas como los latidos del corazón o la respuesta al estrés.

Este anillo responde instintivamente al temor que generan tales prácticas y hace que el ano se tense automáticamente, aún cuando la persona desee en verdad relajarse.

Claro que es posible aprender a controlar este músculo tanto como el externo, a fin de aflojarlo a voluntad. Esto implica insertar regularmente el dedo propio y sentir el esfínter, observar su reacción y tratar de relajarse. Es un método nada doloroso y al alcance de cualquiera que se lo proponga.

## HIGIENE, OPTIMISMO Y SABOR

Una quinta verdad es que la estimulación anal provee muchas formas de placer, tanto en el orificio externo como dentro del recto, donde otro grupo de terminaciones nerviosas responde con agrado a la presión, a sabiendas de que estas sensaciones no presagian un movimiento intestinal inminente.

En el caso de los varones, en este tramo se facilita la estimulación de la próstata y del extremo inferior o bulbo

del pene.

Para cualquier persona el placer anal «puede ser tanto psicológico como físico», afirman los sexólogos. Quienes lo han probado afirman que compartir con la pareja este lugar es un acto de apertura y entrega.

El sexto argumento es que la estimulación anal puede llevar al orgasmo, tanto en hombres como en mujeres, aunque por mecanismos fisiológicos diferentes. En algunos casos se requiere estimulación de los genitales con las manos, pero la combinación de ambas prácticas resulta excitante, y se considera por algunos expertos como una alternativa adecuada a la anorgasmia y las disfunciones eréctiles.

Como séptima recomendación, el trabajo consultado hace referencia a la necesidad de una dieta rica en fibras, que facilite la principal función del ano y el recto, pues cuando las evacuaciones suelen ser forzadas irritan los tejidos anales, causando disconfort y tensión muscular, que atentan contra el deseo de experimentar el sexo en la zona. Frutas frescas, vegetales, granos enteros y salvado de trigo son algunos de los alimentos recomendados.

El siguiente tópico es la higiene: como no suele abordarse públicamente las necesidades de esta parte del cuerpo, apenas se toman medidas especiales con ella antes del sexo. Muchas mujeres cometen el error de tratarla como a la vagina.

Ambos canales están cubiertos por tejidos suaves o mucosas, pero el recto no produce lubricación, solo una pequeña cantidad de moco, y se puede rasgar fácilmente si no se avanza con cuidado. Por eso es recomendable usar lubricantes de base acuosa, compatibles con el látex del preservativo.

Un lavado anal antes del coito ayudará a algunas personas preocupadas a relajarse y no temer por las pequeñas cantidades de heces fecales que puedan quedar en el recto.

Por último, los sexólogos señalan que el coito anal puede ser seguro, y aún beneficioso. El peligro de contraer una ITS o de pasar bacterias de esa zona hacia la vagina se anula utilizando condones. De hecho, el sexo oral es más peligroso en ese sentido, y también requiere una barrera de látex.

Otras medidas que recomiendan los sexólogos es no introducir objetos que se puedan quebrar, deshacer o «perder» dentro, o con partes filosas o cortantes.

No todos disfrutan de la estimulación anal, pero los que sí lo logran, aseguran que agrega una dimensión extra al repertorio de sensaciones de sus cuerpos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2007-05-19/sexo-anal-otro-camino-al-placer>