

Como ser un mejor pasivo

Una guía para los hombres gays y curiosos



Para muchos hombres gays, el tener sexo anal puede ser un motivo de ansiedad.

¿Qué es ser activo?, ¿Qué es ser pasivo?, ¿Dolerá?

Con muy poca representación en los medios y en la educación sexual, muchos hombres gays conocen poco sobre el sexo anal. La falta de conocimiento y el desafortunado tabú social asociado con el sexo anal pueden llevar a experiencias poco placenteras que pueden afectar la forma en que te sientes en relación al sexo de manera permanente. Sin embargo, al conocer más acerca del sexo anal puedes tomar una decisión informada al respecto y reducir la ansiedad que viene con la falta de conocimiento. Puede convertirse una parte importante y agradable de tu vida sexual si tienes conocimientos previos y estas en disposición de intentarlo.

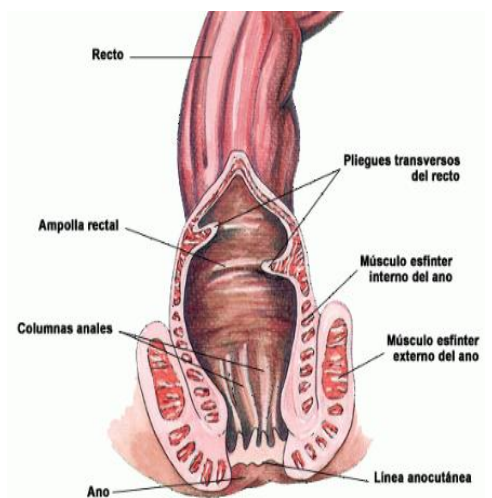
Este artículo está diseñado para darte el conocimiento científico y consejos prácticos para ayudarte a tener una experiencia sexual anal placentera.

Comprendiendo los conceptos básicos

Anatomía del ano

Para poder tener mejor sexo anal, es importante comprender la anatomía del ano. Este es la abertura externa del recto y es controlado por dos aros de músculos conocidos como los esfínteres internos y externos. El control de los externos generalmente es voluntario mientras que el de los internos es involuntario, lo que significa que no puedes controlarlos. Algunos inconvenientes pueden surgir si los dos esfínteres están demasiado tensos, que hace difícil (y algunas veces doloroso) que entre el pene.

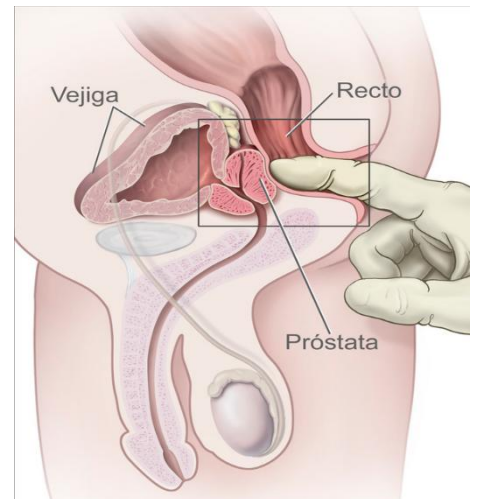
Luego de pasar a través de los dos esfínteres, el pene viaja a través del ducto anal y luego hacia el recto. Tanto el ano como el recto tienen la capacidad de extender y estirarse, generalmente pudiendo acomodar penes de cualquier tamaño.



El placer del sexo anal

Al igual que el pene, el ano está lleno de terminaciones nerviosas, las cuales pueden hacer la actividad sexual muy placentera para muchos hombres. Durante el sexo anal la glándula prostática (o próstata, es una glándula del tamaño de una nuez, localizada entre la vejiga y el pene) puede ser estimulada, lo que muchos hombres encuentran extremadamente agradable. La próstata es a menudo llamada el "Punto G" masculino y se cree intensifica el orgasmo cuando es estimulada.

Junto con la estimulación física que experimentas durante el sexo anal, el estímulo psicológico puede ser tan importante para lograr una experiencia llena de placer. Tener sexo anal con alguien a quien te sientes atraído puede ser algo íntimo y romántico o tal vez algo caliente, rudo y erótico. Cual sea el caso, la estimulación psicológica es un aspecto importante en toda experiencia sexual.



Siéntete cómodo con tu ano

Es importante que antes de tener sexo te sientas cómodo con tu propio ano. La mayoría de los hombres experimentan con la estimulación de su pene a una edad temprana pero rara vez es el caso con el ano.

Empieza por recostarte sobre la espalda, una cama o en una bañera con agua tibia, una vez estés cómodo empieza por masajear suavemente el área alrededor del ano incluyendo el perineo (toda la sección del piso de la pelvis entre el pene y el ano). Mientras te relajas más agrega lubricante a tu dedo y presiona ligeramente sobre la superficie de tu ano.

Repite varias veces y ve aumentando la presión poco a poco cada vez. Cuando te encuentres lo suficientemente cómodo para introducir tu dedo dentro del ano haz las cosas suave y delicadamente, tomándote el tiempo para relajar el esfínter externo. Una vez adentro podrás encontrar tu próstata, la reconocerás ya que es un pequeño bulto del tamaño de una nuez de nogal localizado aproximadamente a un par de pulgadas adentro de tu ano, en dirección hacia el frente.

Una vez te sientas cómodo con la inserción de tu dedo, puedes experimentar con diferentes juguetes sexuales como los dildos o cuentas anales. Es importante recordar que tomara tiempo hasta que estés adecuado y disfrutes las sensaciones que sientes. Sentirse cómodo con tu ano es un proceso de aprendizaje personal y continuo, utiliza mucho lubricante y tómallo despacio, no hay necesidad de apresurarse.

Prepárate

Una de las cosas en la mente de la mayoría de hombres gai antes de tener sexo anal es la higiene, tener un accidente mientras ocurre, sea una fuga no deseada o un olor puede resultar vergonzoso para la parte pasiva, es importante recordar que todos excretamos y los accidentes pueden ocurrirle a cualquiera. Sin embargo hay preparativos que hacer para tener una experiencia sexual limpia y minimizar cualquier accidente no deseado.

Enemas

Un enema (o ducha íntima) es un instrumento manual que se utiliza para inyectar algún líquido a través del ano y recto para limpiarlo, pueden ser comprados en las farmacias a un costo accesible y sin ninguna prescripción. (Cabe aclarar que hacer uso de enemas muy a menudo puede causar daño a la cavidad anal.)



Como utilizar un enema

- Limpia el enema antes de utilizar, el tejido de la cavidad rectal puede dañarse fácilmente y cualquier impureza sobre el instrumento puede incrementar el riesgo de contraer una infección.
- Llena el instrumento con agua tibia, no utilizar agua caliente o agua con jabón. El jabón puede irritar la cavidad anal y causar infecciones.
- Lubrica el enema y la cavidad anal.
- Recuéstate sobre tu lado izquierdo o en posición hacia abajo.
- Inserta el enema dentro de tu cavidad anal y aprieta la base para que el agua sea liberada dentro del recto. Aprieta la válvula con suavidad y ve notando como tu cuerpo reacciona al agua antes de liberar más agua dentro.
- Retira el enema y deja salir el agua que se encuentra dentro de tu recto.
- Repetir el proceso varias veces hasta que el agua salga clara y libre de impurezas.

El sexo anal sin un enema

Aunque muchos hombres prefieren utilizar un enema antes de abordar el sexo anal, no siempre es necesario y seguramente no es un requerimiento. Aunque limpiar tu ano con un enema puede ayudar a la hora de situaciones sexuales planeadas, no siempre es una opción práctica a la hora de encuentros sexuales espontáneos.



Mientras que el ano y el recto usualmente no guardan heces, puede haber remanentes rezagados, asegúrate de limpiar el área alrededor del ano tomando una ducha de ser posible. Puedes utilizar tu dedo para revisar y sentir si hay algún resto que pueda ser limpiado utilizando tu dedo y agua tibia y al finalizar asegúrate de lavarte las manos vigorosamente.

Aunque el proceso de limpiar tu ano puede parecer vergonzoso, es importante hablar con tu compañero al respecto si es algo que te preocupa. Aun en una situación sexual espontánea la comunicación es importante para asegurar que ambas partes tienen una clara comprensión de los preparativos hechos de antemano y se puedan preparar para un accidente en potencia en el caso de ocurrir. Es un tema que afecta a cada hombre gai y es algo que vale la pena discutir entre ambos.

El sexo seguro es el mejor sexo

Como en todo encuentro sexual, es importante protegerte de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) mientras actúas como pasivo. Se consciente de que el sexo anal es la forma de sexo más riesgosa en cuanto a transmisión de VIH se refiere al ser el compañero actuando de pasivo quien tiene el mayor riesgo de infectarse en comparación al compañero actuando de activo. El tejido dentro del ano es más delicado que la piel externa y está en un riesgo mayor de rasgado y de contraer una infección. Las laceraciones internas pueden permitir el acceso directo de las ITS al flujo sanguíneo, incrementando así las probabilidades de contraer una ITS sanguínea como el VIH.

Como protegerse

- Utilizar condones cada vez que tienes sexo y lubricante a base de agua (los a base de aceite destruyen los condones). No dejes que tu compañero te presione a no hacerlo, eres el que corre más riesgo de los dos.
- Realízate pruebas para detectar ITS con regularidad para saber cuál es tu estado de salud. En caso de estar infectado el tratamiento temprano te mantendrá más saludable y reduce el riesgo de infectar a otros.
- Vacúnate, los hombres gai están en mayor riesgo de contraer hepatitis A, B y el virus del Papiloma Humano (VPH), por esta razón se recomienda las vacunas particularmente de VPH para hombres mayores a veintiséis años.
- Conoce a tus compañeros sexuales antes de tener sexo con ellos, aunque sea un encuentro casual no temas preguntar sobre su historial de ITS.

Siendo pasivo sin protección

A pesar de que la importancia del uso de condones no puede recalcarse lo suficiente, surgen situaciones en las que no se utilizan o se rompen, si estas con un compañero monógamo y consistente y ambos se han realizado pruebas, está perfectamente bien tener sexo anal sin protección, sin embargo, aun no siendo el caso pero insistes en no utilizar condones, por favor toma nota de la siguiente información:



- Es más seguro utilizar un lubricante a base de aceite cuando no se utiliza un condón, asegúrate de aplicar una cantidad generosa para evitar rasgados internos.
- No utilices un enema, limpiar tu cavidad anal también puede causar rasgados e incrementar el riesgo de contraer una ITS.
- No dejes que tu pareja sea demasiado rudo, el sexo duro puede causar desgarros internos.
- Asegúrate que tu compañero no eyacule adentro de ti. Aunque ya estás en una situación de alto riesgo, el hecho que tu compañero eyacule fuera de la cavidad anal es ligeramente más seguro que si lo hiciera adentro de ti.

Guía de principiantes para pasivos

Ahora que te has informado sobre los pasos básicos a tomar cuando actúes como pasivo, la preparación y los riesgos potenciales ¡es hora de tener sexo!

Insertándola

Uno de los aspectos más desafiantes del sexo anal es la inserción del pene dentro del ano, puedes iniciar con algo de jugueteo previo, como dejar que tu compañero inserte su dedo (utilizando mucho lubricante) hasta que te relajes. Estar relajado es esencial aunque tú tienes algún control sobre tu esfínter externo, es importante que tu esfínter interno este relajado o lograr la penetración será difícil.

Utiliza suficiente lubricante, generosamente aplicándolo en ambos el ano y el pene de tu compañero, cuando el pene sea insertado en el ano es importante que sea con cuidado y suavemente.

Asegúrate de comunicarte con tu compañero ya que el forzar la entrada del pene será doloroso, en cambio relaja tu ano sobre el pene, si estas teniendo dificultades utiliza más lubricante y pide a tu compañero que ayude con un dedo que guie durante la inserción ya que esto puede a veces ayudarte a relajar el ano y facilitar la entrada.

Como se siente

Para muchos, la primera vez como pasivos puede ser dolorosa, cuando el pene de tu compañero es insertado por primera vez, pídele que vaya despacio. Un ardor inicial al inicio es normal pero nada demasiado incómodo. Si sientes dolor en algún punto, pídele que pare y que se mantenga quieto mientras aún está dentro de ti y luego deja que trate de moverse de nuevo. Algo de dolor es natural pero si sientes demasiado dolor, comunícate y pídele que se detenga, tú eres el pasivo y tú tienes el poder.

Aunque a menudo asociado con la pasividad, los pasivos pueden dominar la experiencia sexual, algunos son conocidos como “Pasivos de poder” y disfrutan de tomar el control sobre el compañero activo y la penetración, hay muchas posiciones que pueden disfrutar juntos que pueden tener tanto rol dominante como pasivo.

Haz lo que sientas cómodo, lo que sientas que está bien para ti y no temas cambiar de posiciones. Acoplarse a una variedad de posiciones sexuales puede mejorar la experiencia de ser pasivo.



La mejor de las suertes

Ojala y este artículo haya sido de ayuda para tomar una decisión informada en respecto al sexo anal y la experiencia de ser pasivo. Lo más importante a recordar es que el sexo anal no es obligatorio, muchos hombres gays se abstienen de él y tienen una vida muy feliz y vidas satisfactoriamente sexuales sin él.

Nunca debes de sentirte presionado a tener sexo anal si no es algo con lo que no te sientes cómodo, sin embargo, es algo en lo que muy probablemente iras mejorando y disfrutaras más con cada experiencia y pase el tiempo, descubrirás que funciona para ti y que no y también descubrirás que el sexo anal es una experiencia única para cada individuo.

Relájate, explora, diviértete y aprende lo que está y se siente bien para ti.



Artículos y material de referencia:

- “The Anus” WebMD. 2014. Web. 7 May 2015.
- “The Prostate” WebMD. 2014. Web. 7 May 2015.
- “The Happy Bottom: Tips for Hotter and Safer Anal Sex” Mamba Online. 24 April 2013. Web. 7 May 2015.

- “Beginner’s Guide to Anal Douche and Enema” HerbalLove. Web. 7 May 2015.
- “CDC Fact Sheet: What Gay, Bisexual and Other Men Who Have Sex with Men Need to Know About Sexually Transmitted Diseases” CDC Online. Web. 7 May 2