



# PRÁCTICAS ANALES

Como ocurre con muchas experiencias relacionadas a la sexualidad, hablar de prácticas anales es también hablar de mitos, estigmas y tabúes, en ciertos textos, se le conoce como “contra natura” debido a que su finalidad no es reproductiva. La sexología no acepta este término, pues está a favor de todas aquellas prácticas que tengan como finalidad el placer dentro de un marco de acuerdo mutuo, seguridad y cuidado. *Te invito a descubrir placentemente, más acerca de una práctica que suscita placeres, inquietudes, fantasías y temores.*



En México, apenas en 2008, un grupo de profesionales de la salud y personas afines a estas prácticas, se reunieron en la Clínica Condesa para dar a *conocer* la manera en que se llevan y han llevado a cabo *diferentes prácticas anales*,

*abriendo* el debate a un tema que mucho tiempo se vivió en silencio, con algunos “accidentes” y un sinnúmero de dudas que surgían tanto en quienes las han llevado a cabo, como por quienes han recibido en su consulta a personas interesadas. Es así, como se crea el primer manual de *salud sexual anorrectal* que contiene información de cada una de las prácticas que se llevan a cabo, prácticas relacionadas *y las recomendaciones* que al respecto se sugieren. (Cruz, C. et. al. (2008) Manual Sobre Salud Sexual Anorrectal. CENSIDA. SSA. México).

PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

El sexo anal es una práctica que se asocia casi de forma exclusiva a las relaciones entre hombres homosexuales, sin embargo, está es llevada a cabo por un sinnúmero de personas *independientemente de su sexo, género y/o preferencia genérica*; de hecho existen adolescentes que recurren a ella para “preservar” la virginidad y evitar el embarazo. Sí, hombres y mujeres de diferentes edades, religión, raza, nivel socioeconómico, heterosexuales, bisexuales y homosexuales se interesan en este tipo de prácticas, lo cual, no es de extrañar *cuando reconocemos al ano como un órgano sexual que además para muchos/as, es una zona erógena más.*

*Los juegos eróticos anales incluyen: la penetración anal con los dedos (digital), mano, puño, antebrazo o pie (fisting), con el pene o con juguetes sexuales, así como la estimulación con la boca (annilingus, rimming o beso negro).*



Éstas prácticas no están exentas de riesgo, por lo cual te doy a conocer las siguientes recomendaciones:

Como hemos revisado antes, la higiene corporal antes y después es muy importante, algunas sugerencias son: tener las manos limpias, las uñas recortadas y no utilizar anillos; algunas personas suelen utilizar enemas previamente para limpiar la zona, sobre todo en prácticas que requieren mayor dilatación del ano. No se debe realizar el enema con cualquier líquido, pues lo que se absorbe en el intestino llega *directamente* a la

sangre lo que puede conducir a repercusiones en la salud. Así pues, *la forma más segura* de hacerlo es con agua embotellada, si tienes dudas, puedes consultar con un médico y/o acudir a una farmacia para *recibir orientación* al respecto.



Por tratarse de un esfínter muscular, tiende a ofrecer resistencias, por lo cual, debe *procurarse una buena relajación* corporal junto con la *disposición* a ser penetrado/a. Se recomienda *utilizar un gel lubricante a base de agua* en cantidad suficiente, y a veces,

abundante para *iniciar la penetración paulatinamente*, de manera *cuidadosa y suave*. A veces es conveniente dilatar primero con un dedo antes de la introducción de otros, la mano, el pie, el pene o juguete sexual, *retirándose si existe dolor intenso* que no tolera o si hay fuerte resistencia para evitar fisuras, heridas y/o sangrado. Si cualquiera de estas últimas aparecieran, te recomiendo consultar a un médico, aunque, si te *tomas el tiempo para escuchar la guía que puede proporcionarte tú pareja*, difícilmente llegarás a consulta.

*El uso del condón* para el pene y juguetes sexuales de inserción anal (dildos, bolas chinas, plugs, etc), o un dique / cuadro de látex que cubra el ano (durante el sexo ano-boca), *es indispensable*, no debemos olvidar que la mucosa rectal es una vía de entrada de virus y bacterias no sólo por infecciones sexualmente transmisibles, si no por las bacterias que se encuentran normalmente en ano y recto.



No se recomienda en absoluto, realizar una penetración vaginal luego de la anal, ya que se corre el peligro de contaminar la vagina con flora bacteriana que el pene (con condón o sin él) llevaría consigo; de querer hacerse, deberá usarse otro condón. Una opción más es que la vagina tenga un condón femenino *que puede colocarse previamente*, así, la pareja puede retirar el condón del pene o juguete sexual después de la penetración anal *para realizar entonces la penetración vaginal de manera segura*.

Por último se sugiere no introducir a través del ano botellas ni objetos huecos de cristal u objetos que pueden ser peligrosos al romperse, abrirse o deformarse, *recuerda que los juguetes sexuales, son una excelente opción para evitar accidentes*.

**Med. Y Sex. Mayra Pérez Ambríz**



Mayra piensa que el juego erótico anal, es una práctica más de la gama diversa de opciones que ofrecen las experiencias sexuales y como tal, quienes no encuentran interés en éste también pueden llevar una vida sexual satisfactoria y placentera.

**PROXIMO BOLETIN: "CELOS"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

DIPLOMADO EN:  
TANATOLOGÍA CLÍNICA

Texcoco

Hidalgo

D.F.



*Aprendizaje y Crecimiento Trascendente*

**Psicología, Tanatología y Sexología**



*Disfrutando del placer al máximo...*

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

[sexypopss@hotmail.com](mailto:sexypopss@hotmail.com)

01(595)9550613