# АНАЛЬНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

Исследование, проведённое ещё 35 лет тому назад, показало, что область ануса имеет эротическое значение почти для половины людей: из ста тысяч читателей "Плейбоя", участвовавших в опросе, 47% мужчин и 61% женщин пробовали анальный секс. Но некоторым существующие табу не позволяют думать об анальном сексе, говорить о нём и учиться ему. Ниже приведены десять фактов об анальном сексе, о которых многие до сих пор не знают.

## 1. Совокупление является наименее распространённой формой анального секса

Эротическую стимуляцию ануса можно осуществлять по-разному. Наиболее распространённые практики состоят в стимуляции области ануса во время мастурбации, орального секса или полового акта. Многим доставляют удовольствие ощущения, создаваемые, если ввести палец, свой собственный или партнёра, в задний проход, и легонько вращать. Других привлекает введение дилдо или вибратора через анус в задний проход и затем далее в прямую кишку. Этот способ практикуют, в том числе и гетеросексуальные мужчины. Орально-анальная стимуляция, известная как римминг, вызывая отвращение у одних, весьма привлекательна для других, исполняющих эту специфическую ласку или получающих её.

## 2. Корректно исполненная анальная стимуляция, включая совокупление, безболезненна

Убеждение, что анальная стимуляция, особенно совокупление, обязательно причиняет боль, представляет собой стойкий и опасный миф. Боль любого происхождения - это сигнал о том, что что-то не в порядке, это относится и к области ануса. С учётом высокой концентрации в этой зоне нервных окончаний при неаккуратном обращении боль может быть сильной. Но эти же нервные окончания, если всё делать с умом, обеспечивают и интенсивное наслаждение. При введении в анус пальца, анального стимулятора или члена мускулы сжимаются: так организм сопротивляется вторжению. Боль возникает, если партнёры не дожидаются, пока эти мускулы расслабятся. Под настойчивым насильственным воздействием они, в конечном счете, поддаются ему, и боль постепенно проходит. Но такое "удовольствие" - и не удовольствие вовсе, а, скорее, избавление от дискомфорта. Наиболее острые приятные ощущения можно получить, полностью устранив боль и физические повреждения. Самозащита со стороны пассивного партнёра требует быть в состоянии говорить "нет" до тех пор, пока он не будет действительно готов. Под готовностью понимается сочетание физического расслабления, чему способствует предварительная долгая и мягкая стимуляция области ануса снаружи, и желания. Порой случается, что мышцы расслаблены, но партнёр не готов морально. Интенсивность стимуляции можно увеличивать только по мере нарастания возбуждения.

### 3. Анальный секс может доставлять удовольствие, даже если весь предыдущий опыт был неудачным

Но одно лишь желание не гарантирует, что анальный секс будет успешным. Равным образом, если раньше хронически не получалось, это не является достаточным основанием для потери желания и интереса к анальному сексу. Самая распространённая причина дискомфорта во время анального секса - зажатость заднего прохода. Зажатость можно уменьшить, касаясь ануса, знакомясь с ним. Идеальная ситуация для такого исследования - в ванне, в душе. Глубокое дыхание также помогает расслабиться. Ещё один метод - упражнения, состоящие в попеременном сжатии и расслаблении ануса. Тем, кому нравится мастурбация, может оказаться приятной самостоятельная эротическая стимуляция ануса, однако при ощущении дискомфорта воздействие следует прекратить. Для многих поворотным моментом становится близость с партнёром, во время которой они позволяют массировать анус, зная, что за этим не последует совокупления. В этом случае принимающий воздействие партнёр может сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в этой эрогенной зоне. Если для стимуляции используются игрушки, то для начинающих лучше порекомендовать стимулятор с вибрацией, т.к. вибрация хорошо расслабляет сфинктер, воздействуя на мышцы ануса.

## 4. Анальное отверстие окружают два мускульных кольца, которые называются сфинктеры, и они функционируют независимо друг от друга

Если в задний проход ввести палец приблизительно на сантиметр-полтора и прижать его к стенке, вы чётко ощутите две мышцы сфинктера. Расстояние между ними - около полу сантиметра. Внешний сфинктер управляется центральной нервной системой, точно так же, как мышцы руки, например. Их можно сокращать или расслаблять по собственной воле. Внутренний же сфинктер, управляется автономной частью нервной системы, той, что отвечает за такие, к примеру, функции, как биение сердца или реакция на стресс, управлять ею без специальной подготовки вы не можете. Именно внутренний сфинктер и реагирует сжатием на страх и беспокойство во время анального секса. Он автоматически сжимается, даже если пассивный партнёр пытается расслабиться. Потому так важно позаботиться о безопасности и комфорте. Даже если анальный секс вполне приятен и не вызывает неудобств, нелишне научиться контролировать внутренний сфинктер, чтобы расслаблять его по собственному желанию. Для этого нужно практиковать регулярное введение в задний проход пальца, например, делать это каждый день, принимая душ, и как бы ощупывать внутренний сфинктер. Состояние мышцы спонтанно меняется в ответ на воздействие. На этой стадии просто уделять внимание важнее, чем стараться расслабиться. Постепенно взять внутренний сфинктер под контроль может каждый. Так же можно использовать анальные пробки для ношения незадолго до анального секса, таким образом, мышцы адаптируются к ощущению наполненности.

## 5. Анальная стимуляция приносит разнообразное удовольствие

Концентрация нервных окончаний наиболее высока вокруг анального отверстия. Они живо отзываются на ласку пальцами. Если ввести член или анальный стимулятор через задний проход в прямую кишку, это создаёт несколько иные ощущения. Внешний отдел прямой кишки также имеет нервные окончания, внутренний реагирует, прежде всего, на давление. Некоторым удовольствие доставляет именно ощущение давления и наполненности, когда они осознают, что создаётся оно не кишечными процессами. Ректальное давление особенно важно для любителей фистинга, техники, состоящей в введении в задний проход (влагалище) и далее в прямую кишку нескольких пальцев или даже всей руки. Мужчинам через задний проход удобно массировать простату, которая находится за передней стенкой прямой кишки на глубине нескольких сантиметров, с помощью пальца, секс-игрушки или члена. Кроме того, анальная стимуляция косвенно воздействует на нижнюю часть, "корень" полового члена, который находится рядом с анальным отверстием. Анальный секс оказывает не только физиологическое, но и психологическое воздействие. Очень сильные эмоции создаются из-за нарушения табу, сладостью запретного плода. Самое распространённое предубеждение - "это грязно" - иногда приобретает порочную, соблазнительную окраску. Любители римминга нередко испытывают удовольствие именно от ощущения некоторой сладостности отвратительного, извращённости. А в глазах других анус - нечто секретное, спрятанное, и тогда анальный секс становится актом, в котором они раскрываются для партнёра, отдаются ему.

## 6. Анальная стимуляция способна привести к оргазму

Без прямой генитальной стимуляции испытать оргазм вследствие воздействия на анус могут лишь немногие. Женщины, достигают его благодаря сокращениям мышц области малого таза, стимуляции с обратной стороны задней стенки влагалища, а так же клитор связан нервными окончаниями с областью ануса, и уж совсем единицы - от осознания самого факта анального проникновения. У мужчин "анальный" оргазм связан, прежде всего, с воздействием на простату, а также с непрямой стимуляцией основания члена. Следует помнить, что большинство людей к оргазму приводит непосредственная стимуляция гениталий, и лишь немногие способны кончать от одного лишь анального воздействия.

## 7. Диета поможет наслаждаться анальным сексом

Естественная функция прямой кишки и ануса связана с процессом пищеварения. Для того чтобы кишечник очищался регулярно, без затруднений и полностью, рацион должен включать много клетчатки. Частое принудительное опорожнение кишечника может раздражать слизистые, причинять дискомфорт и усиливать мышечное напряжение. Так же напротив, может принести удовольствие и расслабление, для этого нужно использовать специальные спринцовки и анальный душ. Основными источниками клетчатки являются свежие фрукты, овощи, крупы, грубый зерновой хлеб.

## 8. Область заднего прохода требует соблюдения иных правил гигиены, нежели половые органы

Поскольку половое сношение может быть вагинальным или анальным, некоторые думают, что проникновение в вагину и в задний проход осуществляется примерно одинаково. Это заблуждение, хотя обе эти части тела покрыты мягкими тканями и могут растягиваться. Прямая кишка на самом деле совсем не прямая. За коротким задним проходом, соединяющим анальное отверстие и прямую кишку, она загибается вглубь тела, затем, через несколько сантиметров, снова назад, под углом почти 90 градусов, и потом, ещё через несколько дюймов, снова вперёд. Лучше понять очертания собственной прямой кишки можно, осторожно вводя в неё анальный стимулятор, пробуя различные углы и позиции тела и концентрируясь на ощущениях. Анальный стимулятор обязательно должен иметь широкое ограничительное основание, так, чтобы он не проскользнул полностью внутрь тела и не затерялся там. Прямая кишка, в отличие от вагины, не выделяет естественной смазки, лишь чуть-чуть слизи. Поэтому анальное совокупление всегда требует использования большого количества лубриканта. Прямая кишка служит для выведения из организма фекалий, но в нормальной ситуации они там не накапливаются, а поступают в неё непосредственно перед опорожнением кишечника. Однако следы фекалий могут оставаться на стенках нижних отделов прямой кишки и заднего прохода, особенно при затруднённом пищеварении. Тем, кого особенно беспокоит чистота, стоит перед сексом сделать промывание, используя спринцовку.

## 9. Анальное половое сношение не обязательно является актом "Доминирования и подчинения"

Анальный секс довольно часто ассоциируется с образами "Доминирования и подчинения". Этому, несомненно, способствует миф о его болезненности. Действительно, многих возбуждает именно чувство передачи власти: мысль, что они подвергаются такому "насильственному" обращению, повергает их в трепет. Но настоящая, а не воображаемая, боль - тревожный знак. У других же антураж "Доминирования и подчинения" может, наоборот, отбивать желание заниматься анальным сексом. Страх передачи контроля, страх подвергнуться "унизительному" обращению вызывает немедленное непроизвольное сжатие сфинктеров. Таким людям, чтобы расслабиться, нужно научиться смотреть на анальный секс как на удовольствие, а не демонстрацию силы.

## 10. Анальный секс может быть абсолютно безопасным и даже полезным

Табу в отношении этой эротической практики подкрепляются почти повсеместной уверенностью врачей в том, что анальный секс по определению опасен. Но, если партнёры не станут терпеть боль, использовать силу и заниматься им в состоянии опьянения, травмы быть не может. Другая группа рисков связана с заболеваниями, передающимися половым путём. Любым из них - гонореей, сифилисом, герпесом - можно заразиться в результате анального секса. Кроме того, кишечные инфекции и паразиты могут попасть в вагину или в рот (чтобы этого не случилось, член, палец или игрушку после анального секса следует немедленно вымыть, иначе их нельзя вводить ни во влагалище, ни в рот). Ещё одна опасность - СПИД. Вирус ВИЧ из крови или спермы больного человека попадает в кровь партнёра через микротравмы и разрывы тканей, которые могут случиться во время анального полового сношения. Чтобы избежать этих рисков для анального полового сношения нужно пользоваться презервативом, а для римминга - пищевой плёнкой. Конечно, моногамные отношения двух здоровых людей существенно снижают эти риски, но не дают гарантии. В то же время есть тысячи мужчин и женщин, страдавших хроническими медицинскими расстройствами, связанными с прямой кишкой, которым удалось улучшить своё здоровье именно благодаря анальному сексу и преодолению мешавшего им негативного отношения.

# Анальные стимуляторы

## Анальная пробка (англ. plug-плаг)

Служит для повышения вагинальной чувствительности при половом акте за счет сближения передней и задней стенок влагалища у женщин, а также стимуляции эрогенных зон анальной области. Анальная пробка помогает решить проблему анатомического несоответствия половых органов партнеров, например, когда у партнерши после родов  ослабла мышечная стенка влагалища.

Анальные пробки различаются по цвету, размеру, форме и материалам: силиконовые, деревянные, стеклянные, латексные, металлические и так далее. Есть такие модели пробок, которые снабжены вибрирующим устройством. Некоторые анальные пробки имеют дополнительный декор: пробка в виде хвоста кролика или лисы. Некоторые пробки украшены драгоценными камнями., стразами. Помимо этого существует выбор пробок, способных к увеличению в объеме за счет нагнетаемого воздуха. Изделие может быть оснащено вибратором, управление которым происходит с помощью встроенного, выносного или дистанционного пульта.

## Анальная елочка

По назначению соответствует анальной пробке. Представлены в виде шариков, плавно перетекающих друг в друга, диаметр которых увеличивается к низу (классическая елочка) или шарики крупного диаметра расположены в центре, при этом они могут практически сливаться друг с другом. За счет этого лучше подойдёт для стимуляции мышц и нервных окончаний ануса. Могут иметь вибратор со встроенным, выносным или дистанционным пультом.

## Анальный расширитель

Это изделие в виде анальной пробки покрытой медицинской резиной, оснащенное специальным механизмом, позволяющим накачивать его с помощью груши, предназначенное для тренировки мышц анального сфинктера. Анальные расширители используются для нескольких целей. Во-первых, они могут использоваться как тренажер для пар, начинающих заниматься анальным сексом. Плаг вводится в анус перед планируемым контактом. Как правило, размеры сфинктера позволяют осуществить анальный секс безболезненно. Но во время психологического напряжения, сопряжённого с первыми попытками анального контакта, мышцы ануса инстинктивно сжимаются, затрудняя и делая проникновение болезненным. Плаг позволит привыкнуть к ощущению присутствия в анусе постороннего предмета, устранить чувства дискомфортной наполненности и «успокоить» мышцы ануса. Анальный плаг женщиной (или мужчиной) вводится собственноручно в удобной позе и, как правило, абсолютно безболезненно. По истечении некоторого времени мышцы ануса расслабляются, и введение полового члена или анальных стимуляторов проходит значительно спокойнее и безболезненно. Особенно рекомендуется использовать в этом случае анальные расширители с вибрацией, которая ускоряет и делает более приятной процесс расслабления мышц ануса.

Во-вторых, анальным тренингом можно заниматься не только перед половым актом, но и в обычной жизни, на работе, в транспорте и т. д. При постоянном применении в течение двух-трех недель такой тренинг практически на 100% устраняет неприятные болевые ощущения при анальном сексе. В-третьих, анальные расширители используют пары во время вагинального секса, когда у женщины по какой-либо причине (возраст или недавние роды) увеличены размеры влагалища. Введение в анус расширителя способствует повышению чувствительности при половом акте за счет сближения (соприкосновения) у женщины стенок ануса и влагалища. В-четвёртых, стимуляторы используются во время секса для стимуляции эрогенных зон анальной области, как у женщин, так и у мужчин.

## Анальные шарики на жёсткой сцепке

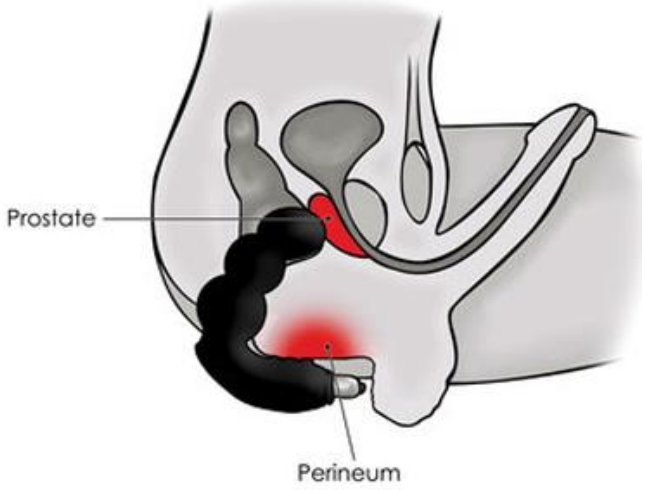
Анальный стимулятор, изготовленный в виде шариков одинакового или различного диаметра на жесткой сцепке. Из материалов чаще всего используются гель и tpr. Изделие может иметь жесткую основу, хребет, который дает возможность зафиксировать его в удобном положении,и и может быть оснащено вибратором, управление которым происходит при помощи встроенного или выносного пульта управления.

## Анальные шарики на мягкой сцепке

Это нить с нанизанными на неё шариками. Предназначены для стимуляции эрогенных зон ануса у женщин и мужчин. В отличие от анальных шариков на жёсткой сцепке имеют мягкое соединение, могут быть выполнены из пластика, геля, металла, чаще одинакового диаметра. Шарики вводятся в задний проход по одному, доставляя при этом приятные ощущения. При извлечении всех шариков одним движением во время достижения оргазма - чувствуется сильнейший экстаз, и оргазм становится более ярким (это же относится и к шарикам на жесткой сцепке). Самые сильные и приятные ощущения возникают, если анальные шарики выводятся из ануса непосредственно в момент наступления оргазма.

## Анальные фаллоимитаторы

Вне зависимости от размера, имеют узкую, скошенную головку (имеет обтекаемую форму), обеспечивающую более комфортное введение в анальное отверстие. Изделие служит для повышения чувствительности при половом акте за счет сближения (соприкосновения) стенок ануса и влагалища у женщин, а также стимуляции эрогенных зон анальной области (как у женщин, так и у мужчин).




## Стимулятор простаты

Имеет загнутую форму, которая создана, исходя из анатомических особенностей строения мужчины, для направленного массажа предстательной железы, следовательно, такую форму можно назвать анатомической. Такой массажёр можно использовать как в профилактических целях, так и для получения удовольствия самостоятельно либо во время секса с партнёром. Некоторые модели позволяют зафиксировать массажёр в анусе, что будет хорошо сказываться на эрекции мужчины, количестве эякулята, уровне удовольствия и качестве оргазма. Может быть снабжён вибро-элементом. Его использование является профилактикой простатита и застойных явлений.

## Чем полезен массаж простаты?

Лечение простатита – задача сложная и длительная. Основные причины – плохое проникновение лекарственных препаратов в предстательную железу и наличие очагов инфекции, где продолжается рост бактерий.

Массаж простаты улучшает микроциркуляцию крови, что позволяет наладить работу протоков предстательной железы, улучшить кровообращение, а также предотвратить застойные явления малого таза и восстанавливает тонус мышц промежности. Для этого можно использовать массажёры простаты. В результате простата начинает больше получать кислорода и питательных веществ. При лечении простатита массаж железы помогает проникнуть в ее ткани антибиотикам и другие лекарственным препаратам. Массаж предстательной железы также предотвращает застой простатического сока в канальцах. А вместе с соком из канальцев выходят болезнетворные бактерии. После массажа железа активизируется и вместе с ней активизируется сексуальная функция. Улучшается эрекция и контроль над семяизвержением. Соответственно, увеличивается длительность полового акта. Вырабатывается больше спермы, как следствие – увеличивается либидо и частота секса. После курса массажа при эякуляции сперма не просто вытекает, а «выстреливает». Ощущения оргазма становятся ярче и острее.

Кроме того, массаж простаты сам по себе может приносить удовольствие. При эротическом массаже этого органа эякуляции могут происходить каждые несколько минут. А мужчина может испытать множественные «сухие» оргазмы. Во время массажа происходит стимуляция нервных окончаний. За яркие ощущения при стимуляции простату прозвали «мужской точкой G». Для стимуляции простаты можно использовать специальные массажёры, которые имеют загнутый кончик, что обеспечивает направленное воздействие и давление на простату. Формау массажёра простаты называют анатомической, так как она выполнена исходя из анатомических особенностей человека.

Здоровая простата – это стабильная эрекция, полноценный половой акт, здоровые активные сперматозоиды и качественное мочеиспускание.