



Miess

QUEBRANDO TABU:
TUDO QUE VOCÊ SEMPRE
QUIS SABER SOBRE SEXO ANAL

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
PREPARANDO O TERRENO	5
AS MELHORES POSIÇÕES PARA FAZER SEXO ANAL	8
ESQUENTE O CLIMA!	10
BEIJO GREGO: 4 DICAS PARA UM MOMENTO INESQUECÍVEL	13
COMO FAZER SEXO ANAL SEM DOR	15
QUEBRANDO TABU: DESVENDANDO OS MITOS DO SEXO ANAL	18
CONCLUSÃO	21
SOBRE A MIESS	23



INTRODUÇÃO



O sexo anal faz parte do fetiche de muitos casais, porém nem todos eles partem para a prática. Em torno do sexo anal, ainda existem muitos mitos, tabus, desconfianças e até preconceitos. Se em quatro paredes vale tudo, por que o sexo anal ainda é visto com tal desconfiança?



Esse e-book tem um objetivo: quebrar e sepultar os tabus em torno do sexo anal. Aprenda mais sobre essa prática sexual e tenha uma boa leitura!



PREPARANDO O TERRENO



A prática do sexo anal exige alguns cuidados em relação à higiene, para que ambos possam sentir prazer e aproveitar ao máximo esse momento tão íntimo. O primeiro passo para que você prepare bem o terreno é cuidar da sua alimentação, principalmente antes da relação sexual. Coma algo leve para evitar que a sua barriga fique inchada demais. Evite frituras e comidas

gordurosas demais, além daquelas que te deixam com gases, como repolho, ovos e couve — isso vale para qualquer tipo de relação sexual.

Algumas horas antes do sexo, procure evacuar para evitar que as fezes, ou o resto delas, atrapalhem a situação. Para isso, é muito importante que você faça a chuca.

APRENDA A FAZER A CHUCA

Também conhecida como enema, chuca é o nome popular para a higienização do ânus para a prática sexual. Fazer a chuca garante um sexo anal limpo, confortável e sem imprevistos. Existem algumas formas de fazê-la, porém vamos te indicar as mais recomendadas:

SERINGA, ALGODÃO E LENÇO UMEDECIDO

Na área externa do seu ânus, use um algodão molhado com água ou um lenço umedecido. Para a área interna, use uma seringa de limpeza de ouvido e lubrifique o seu bico. Dentro dela, coloque água. Introduza a seringa no seu ânus e injete a água aos poucos. Solte a água e repita o processo até que a água que saia esteja limpa.

HIGIENIZADOR ÍNTIMO

Existem produtos próprios para a limpeza do ânus. Um desses exemplos é o [In-M](#), ducha higiênica descartável que você pode carregar na bolsa. Desdobre o produto, preencha com água, introduza o bico no seu ânus e aperte a base dele para que a água seja introduzida. Solte a água e repita o processo até que a água que saia esteja limpa.



Atenção! Chuveirinho, garrafa pet, mangueiras e afins não são recomendados na limpeza do ânus. Esses objetos podem te machucar.



AS MELHORES POSIÇÕES PARA FAZER SEXO ANAL

Para que você possa ter uma boa experiência durante o seu sexo anal, nós te indicamos algumas posições fáceis e que vão te proporcionar prazer. Por enquanto, esqueça as piruetas e os malabarismos. Vamos focar no seu prazer! Confira as melhores posições para fazer sexo anal:

CONCHINHA

Mesma posição que algumas pessoas usam para dormir, de conchinha é possível praticar o sexo anal. Você vai precisar ficar na parte de dentro da conchinha, com as pernas flexionadas e o bumbum empinado. O seu parceiro te abraça e vocês ficam em uma posição confortável, inclusive, para que possam se beijar.

BRUÇOS

De bruços também é possível encontrar uma posição confortável para o sexo anal. Sem muitos segredos, nessa posição você vai ficar por baixo e pode contar com a ajuda de um travesseiro na altura do seu quadril para levantá-lo.

FRANGO ASSADO

Outra posição bem conhecida e que também facilita o sexo anal é o frango assado. Nessa posição, você também pode contar com a ajuda de um travesseiro na altura do seu quadril, para poder levantá-lo. O seu parceiro vai ficar de joelhos.

DE QUATRO

Se você já treinou as posições acima, pode arriscar um pouco mais e tentar o sexo anal de quatro. Nesse tipo de posição, a penetração é mais profunda. Se você não tem prática em sexo anal, recomendamos que você deixe essa posição mais para frente.



ESQUENTE O CLIMA!



Antes do sexo, é sempre importante que a gente esteja naquele clima gostoso e livre de tabus, preconceitos e amarras. Para criar o clima quente e ideal, separamos algumas dicas para que você coloque em prática. Vamos lá?

AJA NATURALMENTE

Parece besteira, mas não é. Não tente forçar uma situação ou parecer quem você não é. Da mesma forma, respire fundo e encare o seu parceiro — olho no olho. Aceite o seu corpo como ele é e deixe que a sua sensualidade possa aflorar.

PROVOQUE

Se você acordou disposta a sepultar o tabu do sexo anal, que tal algumas provocações ao longo do dia? Telefonemas, mensagens e até mesmo imagens podem dar o tom picante que você deseja para a sua relação sexual.

CAPRICHE NOS BEIJOS

Antes de sair se despindo totalmente, capriche nos beijos. Deixe que os seus lábios se toquem com intensidades diferentes, assim como as línguas. Vale a pena não ficar restrito à boca do parceiro, podendo beijar todo o corpo dele.

FALE SOBRE OS SEUS DESEJOS

Durante as preliminares, você pode insinuar os seus desejos e dar pistas do que você quer naquele momento. Seja bem sacana e fale algumas coisas que você sabe que vão deixar o seu parceiro maluquinho.

USE ACESSÓRIOS E BRINQUEDOS

As preliminares podem avançar com a ajuda de alguns [acessórios e brinquedos](#), como géis comestíveis, óleo para massagem corporal, vibradores e outros mais. Deixe que a criatividade comande o momento, juntamente com os seus desejos.

O clima esquentou? Chegou o momento de partir para a próxima etapa!



**BEIJO GREGO:
4 DICAS PARA UM
MOMENTO INESQUECÍVEL**

O beijo grego é a prática de beijar, acariciar e usar a língua durante o contato da boca com o ânus. Assim como o sexo anal, o beijo grego é cercado de tabus e preconceitos.

Algumas pessoas repugnam esse ato, considerando-o como nojento. A questão é que, se ele for feito da maneira correta e tomando os cuidados necessários, ele se torna um estímulo a mais na hora de se atingir o orgasmo.

OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA O BEIJO GREGO

A principal dica é uma excelente higienização do ânus. O ânus é uma área repleta de bactérias, portanto necessita de uma boa limpeza para a prática segura do beijo grego. Assim como em outros contatos íntimos sem os devidos cuidados, o beijo grego sem a limpeza correta pode transmitir HPV, herpes e outras doenças sexualmente transmissíveis.

DICAS PARA QUE O SEU BEIJO GREGO SEJA DIGNO DOS DEUSES

DIGA "ADEUS" À VERGONHA

Lembre-se que o tesão não tem relação direta com a vergonha, portanto se der vontade e o momento for propício, vá em frente!

Independentemente de você fornecer ou receber o beijo grego, curta o momento e esqueça os tabus.

ESCOLHA UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL

Quem ainda não tem prática, a posição mais confortável para receber o beijo grego é a de bruços. Assim é possível curtir o momento de olhos fechados e aproveitar todo o prazer que será recebido. Já quem vai dar o beijo grego, tem as mãos livres para controlar a região e poder caprichar.

CONTROLE A SUA RESPIRAÇÃO

Como a força do beijo grego está concentrada na língua de quem vai fornecê-lo, é necessário que a respiração seja controlada para que você não perca o fôlego no meio do caminho. A dica é que você respire mais pausadamente, em intervalos menores.

USE AS MÃOS COMO ESTÍMULO

Enquanto sua língua está fazendo o trabalho duro, use suas mãos para proporcionar mais estímulo a quem está recebendo o beijo grego. Se for nele, você pode acariciar o pênis ou o saco escrotal. Se for nela, o estímulo pode ser na região do clitóris.



COMO FAZER SEXO ANAL SEM DOR



Para a maioria das mulheres, o sexo anal ainda é encarado com muita desconfiança, pois acabam temendo que doa.

Experiências ruins e o medo de doer fazem com que a tentativa do sexo anal nem seja cogitada. Já que derrubamos alguns tabus até aqui, chegou o momento de você saber como fazer o sexo anal sem dor.

LUBRIFIQUE

Diferentemente da vagina, que possui lubrificação natural, o ânus necessita de uma lubrificação artificial para facilitar a penetração. O lubrificante deve ser colocado aos pontos, com o auxílio dos dedos. Faça isso até que eles deslizem e possam entrar. **Dica importante:** evite os lubrificantes do tipo hot, pois eles podem causar mais incômodo do que prazer.

VÁ COM CALMA

A pressa é inimiga da perfeição. Então, não se afobe e negocie isso com o seu parceiro. Vocês estarão explodindo de tesão, porém, o sexo anal, principalmente no começo, necessita de muita calma e paciência. Com o tempo, durante a relação, os músculos vão relaxando e vocês podem aumentar a intensidade.

TREINE COM UM VIBRADOR

Tem desejo de praticar o sexo anal, mas tem medo? Vá com calma! Treine com um vibrador pequeno e, aos poucos, vá relaxando a musculatura do seu ânus. Não esqueça de lubrificar o vibrador.

ESTIMULE-SE

Enquanto for penetrada no ânus, aproveite para se estimular em suas outras zonas erógenas: clitóris, seios ou a da sua preferência. Você também pode pedir para o seu parceiro te estimular.

VÁ AOS POUCOS

A experiência até aqui foi cheia de regras e etapas para que o sexo anal, de fato, pudesse acontecer. Não vai ser agora que o seu parceiro vai colocar tudo e vocês vão para o finalmente. Converse com o seu parceiro e faça com que ele te penetre com calma e cuidado, um pouco de cada vez.

TENHA O DOMÍNIO DA SITUAÇÃO

Por fim, você precisa ter o domínio da situação. Primeiramente, você não vai praticar algo que você não quer. Em segundo lugar, entre você e o seu parceiro deve existir uma enorme cumplicidade para que vocês saibam o momento certo de parar. Dores, reposição de lubrificante e mudanças na intensidade do sexo são comandos que você deve dar.



QUEBRANDO TABU: DESVENDANDO OS MITOS DO SEXO ANAL



A pesar de mais liberal em muitos aspectos, nossa sociedade ainda é muito conservadora quando o assunto é sexo anal. Motivo de chacotas, piadas e de tabus, o sexo anal é uma prática que muitos casais deixam de ter por puro preconceito. Vamos quebrar os tabus e desvendar os mitos do sexo anal? Então vamos lá!

O ÂNUS DO HOMEM É IGUAL AO DA MULHER

O canal anal masculino é diferente do feminino, pois ele é mais longo e possui uma musculatura mais rígida. Para os homens, a prática do sexo anal é ainda mais difícil que para as mulheres.

SEXO ANAL NÃO EXIGE PREPARAÇÃO

Conforme você leu nesse e-book, o sexo anal exige preparação com uma higienização correta e o estímulo adequado para relaxar a musculatura do ânus.

NÃO PRECISA USAR PRESERVATIVOS

Sexo anal não engravida, porém por meio dele você pode pegar todas doenças sexuais transmissíveis de uma relação tida como comum, ou seja, pênis e vagina. O ânus possui inúmeras terminações nervosas que podem ser rompidas durante o ato, quando não há o preparo adequado. Além disso, o ânus possui inúmeras bactérias que podem ser agressivas para a uretra de quem vai penetrar. É necessário que vocês usem preservativos.

POSSO USAR UM PRESERVATIVO PARA TODA A RELAÇÃO

Não, para cada penetração o seu parceiro deve trocar de preservativo. Anus e vagina são dois canais distintos, portanto nada de um deve ser levado ao outro. Ao penetrar o ânus e a vagina com a mesma camisinha, você estará exposta a um risco maior de infecções em um dos dois canais.



PÊNIS GROSSO DEMAIS VAI ME MACHUCAR

Não necessariamente. Os músculos são dotados de capacidade para se retrair e alargar, portanto, ao fazer a lubrificação correta e a penetração com cuidado, você não vai, necessariamente, se machucar durante a relação sexual.

SEXO ANAL CAUSA HEMORROIDAS

Engano seu. A dilatação do ânus é benéfica, pois as hemorroidas surgem quando existe um aumento na pressão das veias. Ao dilatar a musculatura do seu ânus, essa pressão tende a diminuir. As causas de hemorroidas são esforço excessivo durante a evacuação, a constipação, as infecções anais e longos períodos sentados. Sexo anal não causa hemorroidas.



CONCLUSÃO

Tabu quebrado, você está preparada para encarar o sexo anal com mais disposição? Ao longo desse e-book, você aprendeu que o sexo anal pode ser praticado normalmente, desde que você e o seu parceiro tomem alguns cuidados.



Tenha os acessórios corretos e faça a higienização adequada do seu ânus para que você possa praticar o sexo anal sempre que tiver desejo. Além disso, mantenha uma alimentação adequada e fuja dos tabus que vetam o seu prazer.





A Miess é uma loja virtual de sex shop, moda íntima e moda praia, que possui como principal objetivo comercializar produtos de alta qualidade a preços competitivos, sempre apoiando seus parceiros e colaboradores.

Preza por um contato direto e personalizado com seus clientes, assim como a inovação e a qualidade de seus produtos.