

Sexo anal: Cómo hacer que sea seguro y divertido

Conoce tu cuerpo

El ano es muy sensible al dolor y al placer. El cuerpo de cada persona es diferente. Cuanto más conozcas tu cuerpo, mejor se sentirá el sexo anal.

- **Explora tu ano.** Conoce lo que te gusta y lo que no. Puedes hacer esto solo o con una pareja. Puedes usar un juguete sexual pequeño para empezar.
- **Intenta relajar el cuerpo.** Puedes notar que el ano se siente diferente si los músculos están tensos. El sexo anal se siente mejor si los músculos están relajados.

Usa lubricantes y condones.

El lubricante puede ayudar a que el sexo anal sea más cómodo. También disminuye el riesgo de contraer ITS y VIH.

- Usa lubricante a base de agua o de silicona.
- Prueba juguetes sexuales de silicona. Son suaves, seguros y pueden limpiarse para compartir con una pareja. Usa lubricante a base de agua con juguetes sexuales de silicona.
- Las ITS y el VIH pueden transmitirse durante el sexo anal. Los condones ayudan a prevenir las ITS y el VIH.

Condomes externos

Se colocan en el pene.



Fuente: Bedsider.com

Condomes internos

Se colocan dentro del ano.



Diques dentales

Se colocan sobre el ano. Úsalos para tener sexo oral (beso negro).



Siempre cambia el condón si pasas del sexo anal a otro tipo de sexo.

Habla con tu pareja.

La comunicación es importante en el sexo anal.

- Dile a tu pareja qué te gusta y qué no. Asegúrate de hablar sobre cómo te sientes en ciertas situaciones y cuáles son tus límites.
- La persona que es penetrada debe tener el control de la situación.

Preguntas frecuentes sobre el sexo anal

¿Se me estirará el trasero?

El ano (trasero) se estira durante el sexo anal, pero luego vuelve a su tamaño normal. Si crees que hay algún problema con tu ano, consulta a un médico.

¿Duele?

Algunas personas sienten dolor cuando tienen sexo anal. Si sientes dolor, frena, habla con tu pareja y agrega lubricante. Detente si no te sientes cómodo o empiezas a sangrar.

¿Es sucio?

¡El sexo puede ser sucio! Para que el sexo anal sea más limpio:

- Ve al baño antes de tener sexo anal
- Toma una ducha antes de tener sexo anal o ten sexo anal en la ducha.

Si tienes contacto con caca, asegúrate de lavarte con jabón antibacterial.

No exageres la limpieza.

- Algunas personas usan enemas o duchas vaginales antes del sexo anal. Pero esto puede irritar tu cuerpo y aumentar el riesgo de contraer ITS/VIH. Si quieres usar una ducha vaginal o un edema antes del sexo anal, solo usa agua tibia unas horas antes de tener sexo anal.
- Si quieres usar toallitas húmedas, usa toallitas sin perfumar, como Charmin Fresh Mates o Kleenex Cottonelle desechables.

Algunas personas deberán realizarse un análisis de Pap anal. Habla con tu médico para saber si necesitas un análisis de Pap anal u otro análisis anal.

Para saber más, habla con tu médico o tu educador de la salud de CHN