



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 04/11/2019 a les 10:51

«Quina és la millor manera per practicar aquest tipus de penetració?»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuària d'Adolescents.cat

Sóc una noia i m'agradaria fer sexe anal però m'ha intentat posar un dit i em fa molt mal. A part de relaxar-me, teniu algun truc per no sentir mal o menys mal? I una altra cosa, els lubricants que fan que no tinguis mal durant la penetració anal, són eficaços o no fan res? Al cap d'unes hores torna a fer mal?

Merci

RESPOSTA:



Hola!

El sexe anal requereix una preparació diferent de la penetració vaginal. L'anus no lubrica de forma natural com sí fa la vagina, per tant, aquest element és molt important.

Moltes vegades, anem ràpidament a penetrar i és important que primer tolerem el contacte amb els dits per la zona, sense penetració, i de mica en mica, si notes que estàs preparada, iniciar la penetració. Pensa que si et fa mal, la contracció de l'esfínter anal serà inevitable, i la penetració serà més complicada i dolorosa. Per tant, molta calma, paciència i tranquil·litat. No sempre és un bon moment per fer sexe anal.

Et compartim un article de la nostra companya Elena Crespi on precisament parla d'aquesta pràctica sexual i dóna algunes recomanacions que considerem et poden ser útils:
<https://www.elperiodico.com/es/mucho-mas-que-sexo/20140127/lo-que-hacemos-con-el-ano-3040809>

Una abraçada ben forta i moltes gràcies per escriure'ns!

Mariona Busto
Psicòloga
@marionabusto

Pots fer la teva consulta al [Consultori d'Adolescents.cat](http://Consultori.d'Adolescents.cat) aquí