



# 肛交圣经

这是一本适合初学者的  
肛交指南



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

# 咨询和购买课程

更多精品资源教程加微信 s957961 或 QQ2435612628



你想尝试一下已经听过很多次的肛交了吗？无论你是一个菜鸟，还是你已经尝试过几次：肛交的世界欢迎你！

很多人拒绝肛交，因此我在这里需要说明一个问题“另一个孔是完全没问题的、安全的愉悦的”。阴道性行为很美好，但不是每个人都有，不是每个人都想进入阴道，简单的说，肛交很棒，这是终极的包容、宽容，无承建的体验。

根据搜索引擎的预测，肛交作为一个关键词的搜索量，将在三年内超过“阴道性交”。如果数据是你的动力，那么是时候跟上潮流了！

本指南旨在介绍肛交的原因、方式和对象。这是专为肛门处女以及那些已经熟悉的基础，但想完善Ta

们的臀部经验的人所打造的指南。

**更多精品课程加微信s957961**

如果你打算和一个搭档一起练习，我们建议你们都读一读！亲爱的探险家们，请坐到椅子上，让我们开始我们的旅程吧！

这里有一些有用的术语用来谈论肛交。在本指南中，我们将使用并讨论其中的许多方法！如果你对以下内容感兴趣，这本书绝对适合你。

屁股游戏、肛门高潮、挂钩、伸展运动、用手指拨、前列腺按摩、肛门培训、肛门冲洗、肛珠、肛门塞、肛门尾塞、戴上假阳具、充气、润滑油的类型、灌肠、会阴、括约肌、推拉法、最好的位置、肛门性高潮。

# 第一章 解除障碍

屁股是禁忌。在肛交方面有很多误解、误解和错失的机会。我们大多数人都知道

但有些恐惧和假设是如此根深蒂固，以至于很难拒绝，事实上，你正在阅读本指南，意味着你已经准备好解决神话~我们相信你

肛交没有什么不自然的。在全球各个角落的人类文化中都有这种做法。有古希腊的陶罐，里面有正在进行肛交的小人物，日本卷轴上也有描绘，圣经中也提到过(尽管带有谴责)。

肛门和山丘一样古老，围绕它的误解也是如此。让我们重温一下这些神话，来提醒自己为什么“彻底的探究”没什么可怕的。

- 它只对同性恋者开放——另一种选择是“肛交会让我成为同性恋”。性是个人的和内在的——人们不会选择去感受他们所做的冲动，这是他们最深层的本性。你更有可能因为吃豆腐而成为素食主义者，而不是因为把东西塞进屁股里而变成同性恋。

- 肯定和阴茎有关——好吧，也许这就是第一句话维基百科上说，但是肛交或肛交甚至不需要涉及阴茎相关的插入。

正如我们将在本指南中介绍的，有很多乐趣  
在我们考虑阴茎之前就已经在屁股区域了。

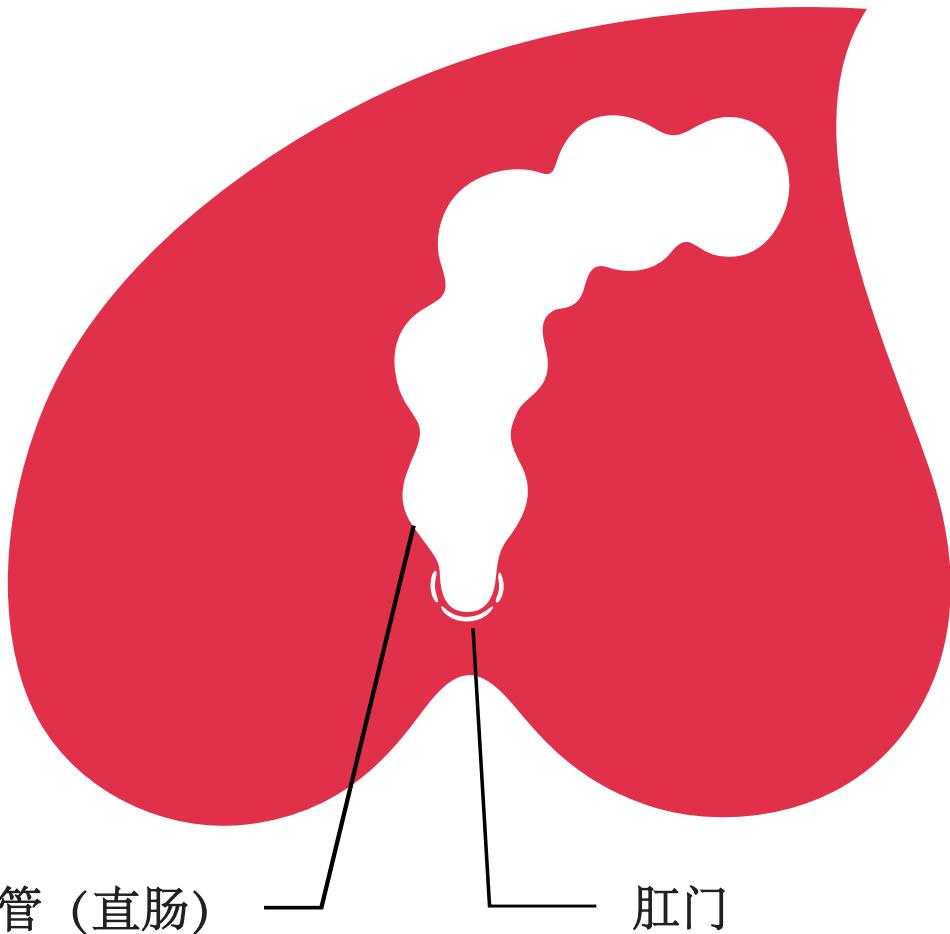
- 它很脏——考虑到屁股的常用用途，有很多关于清洁的恐惧。但是，在肛交之前可以采取一些步骤来确保一切都像黄油面包一样新鲜和干净。
- 这是可耻的——许多国家的民众认为肛交是一种性异常行为。如果你在一个保守的社会中长大，你可能已经内化了这种厌恶。
- 我需要尿布——不，你不需要。人体具有显著的可塑性。

看，这并不难，不是吗？如果这些想法中的一些让你感到不安，或者让你的大脑热得像火炉一样，那么你到底害怕什么是值得思考的。这种恐惧是理性的吗？社会、物理吗？探索你的感觉，并记住性行为是非常私人的，不是一个社会应该有太多话要说的领域。

带着开放的心胸和思想，让我们深入到生物学的神奇领域的屁股！

## 屁股的解剖学

屁股是一个由神经、肌肉、膜和（潜在的）性快感组成的美丽复杂的迷宫。然而，为了能够刺激这些敏感部位，我们需要知道它们的确切位置。



这是直肠的基本解剖结构，很漂亮吧？这是大肠的最后一部分。

肛门是消化道末端开口的名称。这个词来自于拉丁语，意思是“环”或“圈”，任何与这个区域有关的东西都被称为“肛交”，因此也有“肛交”的意思——“圆圈的性”。

关于解剖学的这一部分，有几点值得注意：

肛门的外面有许多神经末梢。因为它非常敏感，摸起来也很舒服。

肛门有两块分开的肌肉：

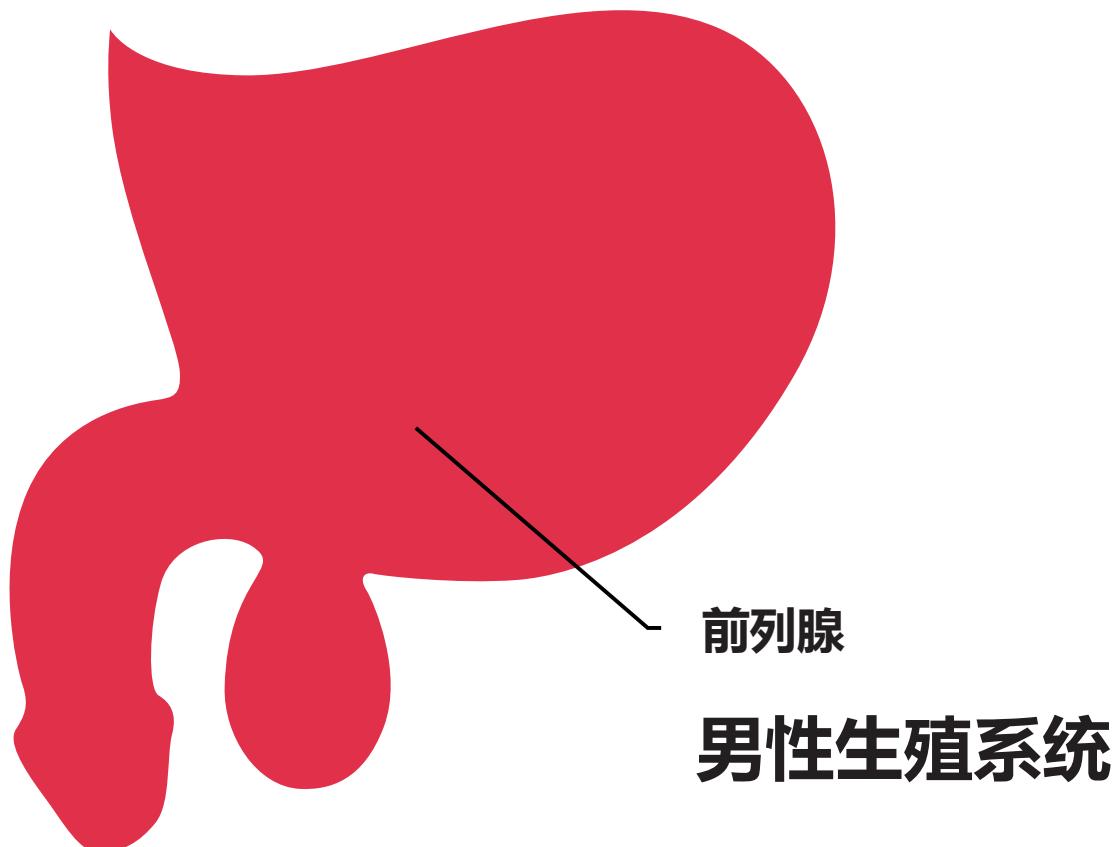
外括约肌——这个功能就像一个外部的“释放阀”，让你“可以”控制的肌肉。

●内部括约肌-这是第一个释放阀。它在没有我们有意识参与的情况下做自己的事情。它将你的直肠与结肠分开，结肠是大肠的S形部分，位于直肠前面。

●肛门后面是直肠壁—里面是薄而敏感的组织，这种组织很容易撕裂，因为它不像阴道那样自我润滑。这就是为什么肛交通常需要外部润滑和较长的预热期。

我相信你一定迫不及待地想了解它，但别着急，这仍然是生物学部分！

有阴茎的人有一个神奇的点隐藏在里面，只有通过肛门才能进入。它叫做前列腺。其他的术语是男性G点，或者“哦，我的天，是的，继续碰我！”它是这样的：

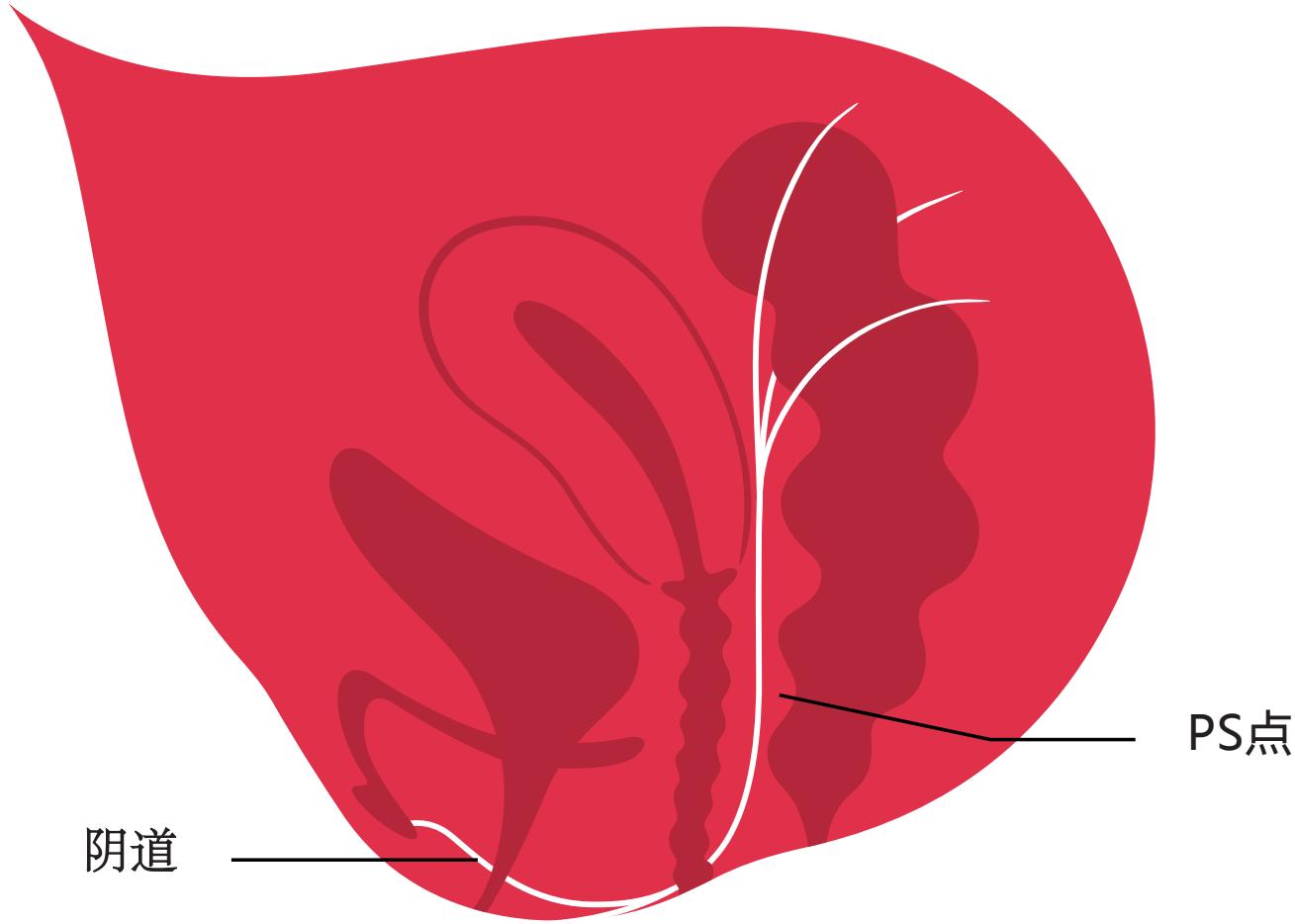


对于女人来说这里有个好消息，你可以在没有前列腺的情况下达到性高潮。

我们稍后会更详细地介绍这个，但是阴蒂有神经向下延伸到阴道和肛门-阴道壁。这意味着一些女性对肛交非常敏感，可以有非常强大的性高潮。这难道不是你今天学到的最好的一条信息吗？

PS点-什么？是的，有更多的地方可以学习。会阴海绵(PS)是会阴下面的一个外部位置，即阴道和肛门两者之间的区域。

它由非常敏感的勃起组织构成，当受到刺激时，它会像阴蒂或阴茎一样变大。



这是你喜欢被抚摸的信号。:-)

与此相关的是阴部神经，但阴部神经存在于所有性别中——它负责将外部的感觉传递到内部的性感区域。

看，这没有高中生物那么难，对吧？我们甚至不用解剖一只可怜的青蛙！

## 肛交游戏的好处

最后，让我们列举一些肛交的好处。这些包括但不限于：

感觉很好——人们对肛交体验的普遍反应是“哇，感觉很不一样，但是很好！”屁股周围的很多区域都是敏感的，开放的，可以带来一些奇妙的感觉和性高潮。这似乎是一个为快乐而设计的领域，为什么不尝试一下呢？

- 更强烈的性高潮——类似的肛交游戏也能达到性高潮更强烈、更有力、更令人愉快的地动山摇。

- 有趣的玩具-肛门玩具是非常多样化和有趣的！从珠宝装饰的插头，到大的伸展玩具到你可以在派对上穿着的蓬松的尾巴。在你外出办事的时候，肛门玩具甚至可以穿一整天。

- 团队游戏——如果你或你的团队成员都擅长团队游戏，那么熟练的团队游戏将非常有用。

合作伙伴对小组游戏感兴趣。

一个额外的洞意味着  
一个额外的参与者。

D/S -如果你喜欢怪异的游戏类型，比如主导性/顺从性的场景，那么屁股可以用来作为惩罚或奖励。

不过，探索肛交游戏的最大原因很简单，就是你想要这样做。作为一个自主的人类，你有权利探索你美丽的70亿分之一的身体的每一寸。





# **第二章 三个基础的C**

## **同意 ( CONSENT )**

允许某事发生或同意做某事：未经全体合伙人同意，不得采取任何行动。

同意通常是假定的，但我们确实应该努力做得更好，更多的关怀，更善解人意、有一种趋势只在说“不”的情况下谈论同意。但是，同意适用于我们性接触的许多其他方面。

在最基本的层面上，同意是指双方同意参与性活动。欠下的“叹息”……好吧，就这一次。“这种类型的同意，虽然在技术上可以被称为协议，

但对任何性探索来说都是一个糟糕的开始。”永远不要仅仅因为你想尝试就强迫伴侣去做某件事。

你的伴侣是热情地表示同意，还是有点小题大做和不确定？很多人会因为说“不”而感到焦虑。向他们保证否认不会对你们的关系产生任何影响。

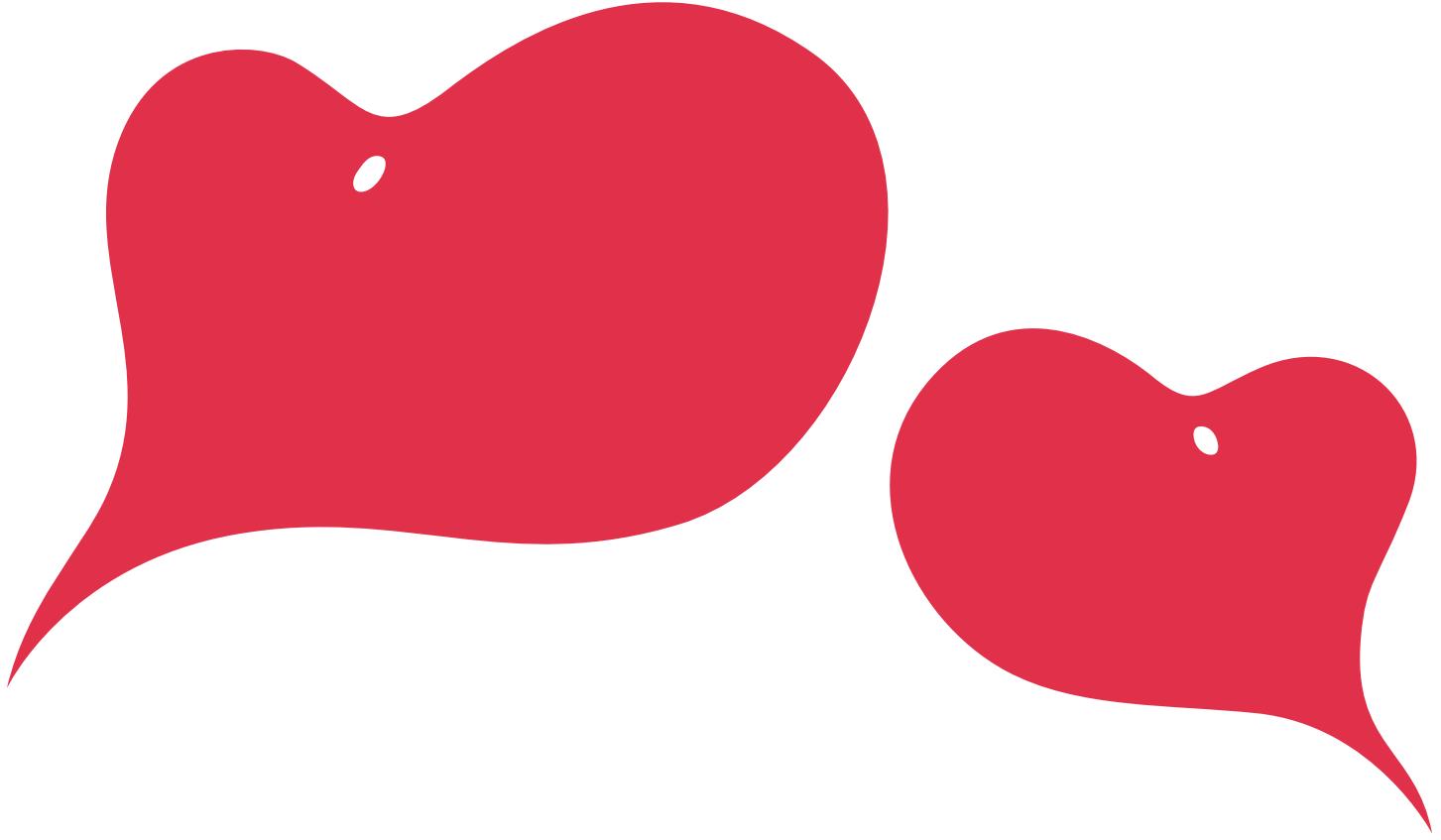
为什么肛交如此具体和明确？因为屁股知道什么是大脑可能不愿意承认的事实。当涉及到肛门期时，只有热情的“是的！”让我们试试才会让屁股放松和享受的接下的游戏。我们离这个理想越远，一切就变得越困难。

要诚实而且是认真的。

即使你们双方都同意，记住：任何一方都可以在任何时候撤回他们的同意！当它来的时候，没有“但是”或者“也许”的屁股。同意就像电流——一旦停止运行，整个系统就会停止。

有许多不同类型的肛交游戏。澄清彼此对每一种刺激的态度是很重要的。在尝试任何新活动之前，养成询问的习惯。

被人用手指摸你感觉如何？是吻或者舔吗？你喜欢尝试哪些玩具？你还担心或不确定什么？



## **通信 ( COMMUNICATION )**

良好的性交流可以有很多多种形式，但让我们从最简单的开始：交谈。

在你开始行动之前，谈谈即将到来的性体验。然而，不要把它当作前戏的一个元素—那会增加恐惧和不安全感。以开放和关心的方式交谈，双方都可能有恐惧或担忧。

在性接触中我们可以说，沟通的语言质量比较

低。用声音和肢体动作来判断对方的情绪。

良好的指标将是：

●呼吸—是深还是浅？深呼吸表示放松，而短浅的

呼吸则表示焦虑或恐惧。当然，他们也可以表现

出兴奋，但如果你不确定，最好谨慎一点，问一

问。

●肩膀—它们是平静和放松的还是紧张的？

●背部—是身体盘绕起来，还是臀部拱起来吸引你

的注意力？给予者的工作是减轻接受者的焦虑。

通过按摩和触摸让他们的身体保持稳定。让Ta们的头脑冷静下来，提醒Ta们还有没有压力,如果没有那么接下来你们可以开始一起探索肛交。

无论你遇到的是“肛门期待的胜利”还是“臀部的忧郁”，之后的谈话都是很重要的。讨论事情进展不太顺利的地方，一方或双方都可能需要某种特定形式的事后护理—给对方拥抱、巧克力、空间或你们各自需要的任何东西。

在每个阶段都要倾听、交谈和沟通。



## 清洁 ( CLEANLINESS )

屁股很漂亮，但也可能很脏，所以我们来谈谈避孕套和清洁吧。

健康的直肠通常是干净的。然而，它包含的细菌不应该进入任何其他身体的孔口，尤其是阴道。如果它移动到阴道，肛门细菌可以引起尿道感染(UTI)这可一点都不好玩！

以下是一些降低感染风险的建议：

1. 打扫干净——每个人!——每一个洞。洗澡、用肥皂、勤洗手。
2. 所有东西都要戴上避孕套。每一个玩具应该有专用的避孕套。

3. 如果阴茎或玩具要换洞，千万不要在不更换避孕套的情况下从肛门进入阴道。

4. 使用乳胶手套指法。很容易忘记你曾经用同一只手摸别人的屁股，然后用它玩阴道，这会造成泌尿系统感染。使用乳胶手套来玩屁股，并在阴道游戏之前脱下它。

手边有湿抹布或纸巾，这样你可以根据需要清洁手指或玩具。这也是一种安慰，让接纳者知道他们是有能力、有组织的人。

## 游戏后

1. 女人应该去尿尿。如果有必要的话，她们可能还想去厕所处理多余的润滑油。

2. 洗个澡，最好一起洗。这是个好机会让自己焕然一新，回到正常状态（更多信息请见最后的“护理后”部分）。

3. 用抗菌玩具清洁剂清洁所有的玩具，即使使用了避孕套。只是要明智和小心。你不需要像心脏外科医生一样无菌，但一些简单的步骤将帮助你避免基本的陷阱，并在游戏中增加自信的步伐。



扫一扫上面的二维码图案，加我微信



# 第三章 让我们准备好

## 态度

那么，你已经做出了重大的决定！你已经和你的伴侣讨论过了，你们都给予了热烈的同意——恭喜！

热情这个词至关重要。如果一个人不喜欢它，他的身体就不太可能配合，更不用说从过程中获得快乐了。

阴道是一个有点被动的孔（无意冒犯阴道），而肛门是一个非常积极的“参与者”。

如果接纳人没有感到平静、放松、珍惜和信任，事情就不会那么顺利了。括约肌不会放松，最初的不适感也不会减轻，事情就很可能会有点虎头蛇尾。

也许会有不适，但只要有爱和关心，一切皆有可能。如果给予者和接受者态度都很好，那么你的屁股也会跟着变好。

## 提示

不管是你的屁股还是别人的屁股，你都可以做一些准备工作。除了这篇指南之外，还有很多资源可供你学习。



当你对那些神奇而神秘的屁股洞了解得越多，  
你的准备越充份，你就会玩得越开心。

修剪指甲，最好提前几天修剪。直肠壁非常脆弱，容易撕裂，比阴道壁更容易撕裂。把指甲的尖角去掉，锉平。每天给双手保湿。

把你的手彻底洗干净。没人想背后有只脏手！

组织好你的游戏区域，无论是你的床，地板，或其他更有异国情调的地方，你会感谢自己提前准备。

确保你准备好了纸巾、毛巾、润滑剂、避孕套

和其他工具。铺一条毛巾，这样接纳的人就可以舒服地躺在床上，你就不用担心床单上可能会沾满润滑油，甚至更糟。

有耐心。匆忙不利于良好的性行为，无论是肛交还是其他方面。你没有一个时间表，你不应该担心你自己的性高潮。这个活动是关于你的伴侣的体验而非必须完成的任务。

记住，接纳者的信任是一份特殊的礼物——值得拥有。

我们与整个消化过程有着复杂的关系，表现在与屁股的禁忌关系上。想想有多少脏话是从这句话衍生出来的：屁眼、马屁精、屁话……你懂的

这个想法。人类如此反胃真是太可惜了。这使得肛交游戏的想法充满了尴尬。幸运的是，人们对肛交的态度似乎正在改变。

## 接纳技巧

作为肛门游戏的接受者，你可能最关心的一件事就是便便。你想要干净、清新，就像性取向积极的雏菊一样。我们来看看怎么保证。

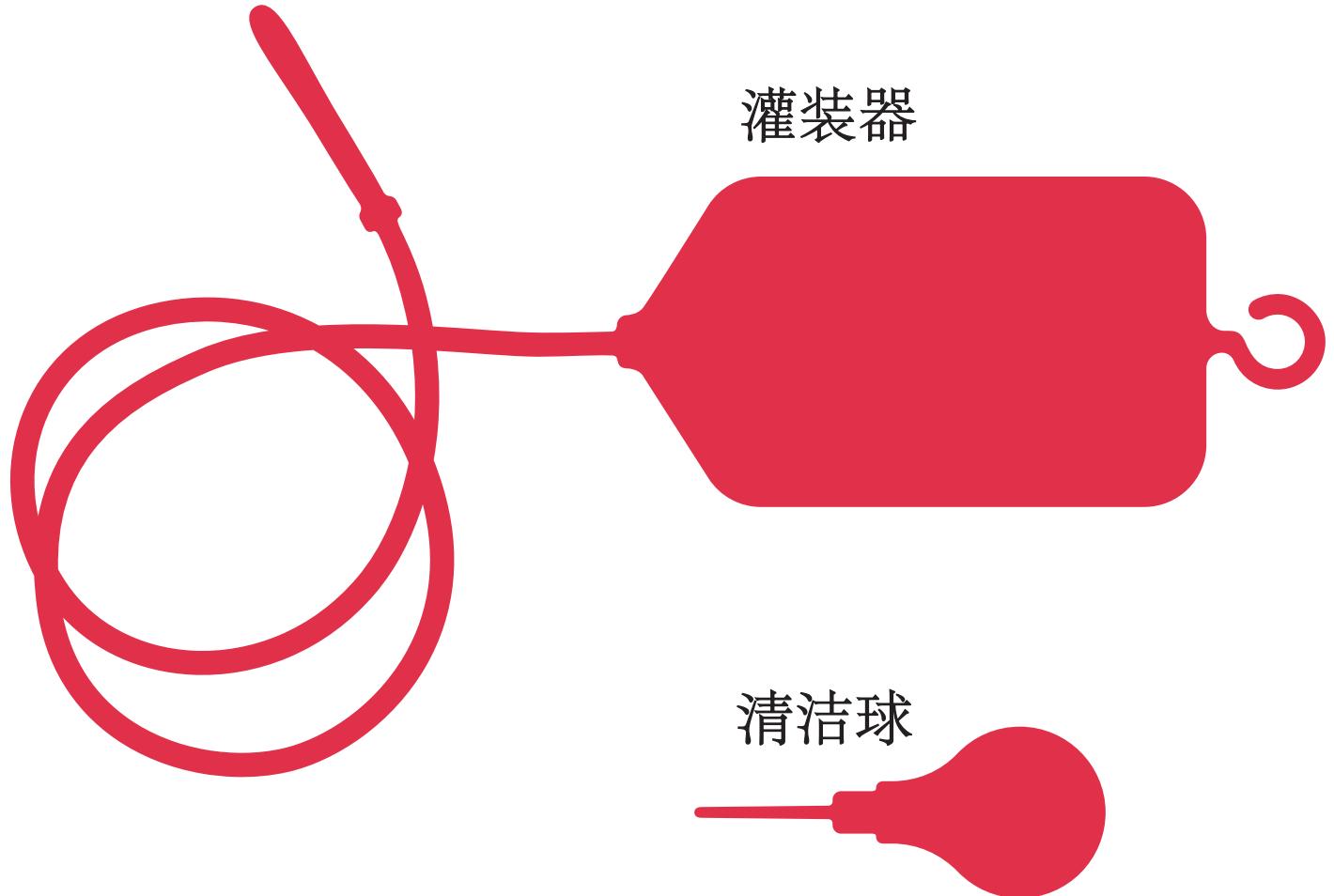
在你的臀部，我们主要关注的两个区域是直肠乙状结肠，在肛交游戏中，你要有一个干净和空的直肠。最好也清空乙状结肠的第一部分。如果渗透更深、更有力，这将有助于防止任何事故的发生。

保持良好的饮食习惯。富含纤维的水果、蔬菜和燕麦片有助于排便，保持走廊畅通。如果你有一个良好的饮食和锻炼制度，你可能会发现你不需要做任何进一步的准备！

如果是这样的话，在肛交之前，唯一要做的就是排便后至少等半个小时，洗个澡，彻底清洁。

## 使用灌肠工具包

下一步，这是推荐给初学者的，就是使用灌肠工具包。它最版本是肛门清洗球，但你也可以使用水瓶系统，或者淋浴龙头的附件。



## 简单说明如何使用清洁球

1. 用抗菌湿巾或溶液清洁针尖。
2. 在清洗球里装满温的水。屁屁可以吸收很多水，但是250ml(一杯)就足够了。

3. 侧身躺着，或者四肢着地。第二个位置将帮助更深入的清洁，让液体进入乙状结肠。
4. 润滑刀尖，把它插入你的臀部。
5. 慢慢地按清洗球喷出水。一旦你按下它，不要释放压力。
6. 等到你有想要排出液体的冲动。
7. 去厕所把它喷出来。

灌肠的技巧是用“刚好够”的水。身体能够吸收大量的水——远远超过你排空身体的需要在的问题。你想要清洁的地方只比你的直肠多一点点，对于那250毫升(一杯)应该足够了。

**灌肠警告:注意灌肠不要太频繁。它们会使肠道肌肉变懒，导致自然肠道运动出现问题。水会冲走直肠里的天然黏液，在接下来的几天里，你会发现上厕所比平时更困难。**

**肛门游戏很好玩，但每天灌肠可能会造成问题！有疑问时一定要去看医生。**

**检查灌肠效果的一种方法是用你的手指在淋浴时自己探索，你可能会发现你并不像你想的那样“空虚”！洗澡是一个很好的时间来放松肛门肌肉和得到干净屁股。利用这个机会来了解更多关于你的直肠形状，内括约肌，以及不同类型的刺激感觉。**

起初，这一切会让人觉得新奇而尴尬，但是.....任何事情都是如此：熟能生巧。随着时间的推移，你会学会了解自己的身体以及需要什么样的清洁准备。

## 润滑液

与阴道不同，肛门不产生天然润滑剂。这意味着我们需要找到一种减少摩擦和防止磨损的方法。

很多人都有自己最喜欢的润滑油品牌，让人感觉‘很好用’。找到一个适合你的润滑液可能需要时间，所以这里有一些一般的提示，让你可以快速了解润滑油的分类和特点。

润滑油有三种主要类型:水基、硅基和油基。下面我们将列出了它们的基本特征。

### **水性润滑油：**

- 适用于几乎任何玩具或避孕套。
- 有时会引起过敏反应，特别是如果它是调味的，并承诺额外的感觉。
- 因为它是水性的，身体容易吸收它。在长时间的会话中，您必须经常重新应用它。
- 它有很多不同的浓度:从稀的和稀的，

## 硅树脂的润滑油：

-作用时间长，因为它不会被身体吸收。只在会话中应用一次就足够了，这样可以减少中断。

-是低过敏性的，这意味着它不太可能引起刺激或过敏反应。

-硅胶玩具使用不好，因为会损坏玩具，建议使用避孕套保护玩具。坚硬的玩具——由金属、玻璃或木头制成——只要涂上硅树脂润滑剂就可以了。

-感觉完全不同于水性润滑油，几乎如丝般柔滑。有些人喜欢这个，有些人不喜欢。

油基润滑油：

-类似于按摩油，比硅酮润滑剂更持久。

-不能与乳胶避孕套一起使用。

-这会让你对摩擦更加敏感——你会感觉到更多，这可能不是你想要的。

人们可能会对不同的润滑剂过敏，最好先在皮肤上测试一下。没有什么比突然燃烧的感觉更能破坏心情的了，这种感觉需要淋浴、清洗和恢复一段时间。

当开始肛交游戏时，尽可能的简单。避免那些可能带来额外感觉的特异属性珠润滑产品，比如那些有降温或变暖效应的版本。肛门刺激本身就能提供足够的感觉，让你的大脑保持忙碌。

不要使用麻醉润滑油。你的身体有痛觉感受器是有原因的——警告你有危险，当事情不顺利时通知你。训练你的身体放松，教你的大脑阅读它的微妙暗示。

用麻药使你的感觉迟钝，你更有可能受伤，之后会感到疼痛。屁股应该得到更好的待遇。



# 第四章 实践之旅

您已经耐心地完成了所有介绍步骤。玩具、避孕套和润滑油都准备好了，屁股也是新鲜的。

记住，这不是阴部。这是屁股！它是敏感和温柔的。屁股可以接受各种乐趣和体验，但首先你需要引导它做好准备。

## 阶段1 敲门

“肛门期”的第一步是确保你的“接受者”完全放松。一个绝妙的方法就是给Ta们——不仅仅是屁股一个按摩。

如果你以前从来没有这样做过，这里有一个快速浏览基本的按摩程序。

1. 取一些精油，涂上泡沫，让你的伴侣趴着睡。在他的头和肘部下面放一个枕头会提供额外的舒适感。抚摸肩膀、脖子，紧压脊柱两侧，将指甲轻轻扫过皮肤。轻轻地挤压身体的两侧。

2. 移动到他的腿上。有节奏地从脚踝处挤压小腿以上，膝盖周围，大腿外侧。这些小肌肉在一天中都要承受很大的压力——放松它们会产生奇妙的效果。继续沿着大腿内侧，稍微放松，但要更靠近人最敏感的部位。

3. 靠近“主舞台”。用手捏住对方的臀部，开始挤压。开始像揉面团一样轻柔地揉，把肉摊在一起。试着把你的手指插入臀部，稍微粗暴一点，但是要小心避免快速的动作——这可能会让对方紧张起来。

4. 慢慢伸展臀部。慢慢地把它们分开，然后释放。重复几次。肛门上的神经是敏感的，是一种罕见的美味的弱点。期待听到一些喘息声吧！

是时候去探索更多...

从它们的外缘开始，轻轻地让你的指尖在臀部上下移动，慢慢地靠近中间，直到你开始接触肛门的外侧。屁眼周围的小褶皱可能非常敏

感。触摸它们有时会使人发痒，所以要温柔。

当你觉得你的伴侣准备好了，开始触摸他们的肛门。不要直接把手指伸进去！只要按下并抚摸入口——这些神经不习惯被触碰。

## 上药水

现在是用舌头刺激肛门的好时机。当然，如果你的伴侣准备好了，一定要提前和他们确认一下。听起来像吗，是的？我们走吧！

确保你的舌头是湿的，然后弯下身去抚摸他的屁股。让你的舌头在臀洞周围游走，沿着会阴部划几下，然后沿着双腿内侧向上。

首先，把舌头伸到入口。如果这个部位有毛发，舔一下，用舌头抵住它们来刺激神经。这极有可能引发他的“抱怨”哦。

现在，你可以见机行事，多做一些让你的伴侣感到愉快的事情。

你可以试着抓住臀部，并在舔的时候及时分开它们，这将促使肛门放松和扩张。当它发生的时候，开始把你的舌头往深处滑动——探查和探索。像这样的舌头工作不仅为神经提供了新的刺激，而且非常放松。

## 信任和同情

记住，接受者的反应取决于他们的态度。如果他们发现肛门刺激的想法不吸引人，或者认为边缘口交是讨厌的，他们的身体不太可能做出积极的反应。你在引诱三样东西：你伴侣的思想、身体和屁股。屁股往往有“思想”

而且，值得花时间进行一场漫长而温柔的筹备。

品味！



## **阶段2 第一嘉宾-手指**

希望前面的步骤能让收信人高兴和放松。他们的洞现在暂时对正在发生的事情感兴趣，如果仍然有点害羞的话。是时候尝试肛交了！

有几个原因，手指是好的第一次穿透：

- 尺寸：手指比一般的玩具或屁股塞要小。
- 灵活度：手指有延展性可以对抗肛门紧缩。
- 敏感性：通过从内摸臀部，给予者可以开始了解接受者的生理结构。你可以用裸露的手指或选择橡胶手套，但要小心对乳胶过敏。

## 指法

在手指上涂抹大量的润滑剂，甚至是整个手。

肛门会很快吞下润滑油，所以你不能吃太多。

轻轻地将食指放在肛门入口，想象你的指尖靠在悬崖边上，屁股洞的边缘，然后把它靠进去。手指向内滑动一点，然后后退。

阅读对方的身体：听他们的呼吸，感受他们的反应。如果洞开始变大，停下来等一会儿。如果他们放松了，再稍微放松一点。这条规则将适用于整个肛交游戏！

我们在“肛门游戏”中想要达到的是重新编程这种自动反应。随着时间的推移和练习，神经将停止防御反应，他们将开始放松，并享受这种感觉。

## 第一个手指

一段时间后，你应该能够在你的屁股洞内工作更多的手指。小心不要刮伤肛门壁。注意方向你的伴侣的微妙的内部通道-它与脊柱比你想象的更平行。

当你的手指完全插入时，你可以感觉到内部的括约肌。一个高级的肛门玩家也可以探测那个洞，但是现在让我们停留在较浅的区域。

检查你的伴侣的感觉。告诉他们你对他如此轻易地就抓住你的手指印象深刻。如果他们有点挣扎，告诉他们你对他们的表现感到多么自豪。

当对方放松的时候，你的手指就会开始上下移动，但是要抵抗“手指操”他们的诱惑。我们还没到那一步，罗马不是一天建成的，屁股也不是一眨眼就能升完的。(嘿，我们创造了这个词！)如果你的伴侣开始握紧拳头或呻吟——慢下来。

在某些情况下，坚持不懈的小运动效果最好，其他时候你只需要慢慢来。我们的目标仍然是克服紧抓不放的本能，找到最好的节奏。

## **第二个手指**

一旦接受者的肛门开始放松并更容易打开，你就可以开始用第二根手指了。把你的中指放在另一个上面，轻轻地按进去。这个洞的直径需要扩大一倍，所以现在要小心。一旦手指都在里面，你可以重新排列它们，让它们并排在一起。

## **探索**

现在您可以进一步探索。我们可以找到这么多神奇的东西！

如果你的伴侣有前列腺，你可以试着抚摸它。

为了找到它，弯曲你的手指指向他们的肚脐。

如果接受的人在背后，那么你可以卷起手指，做出“过来”的动作。

如果你的伴侣不是天生就有阴茎，你可以按下PS点（对于那些跳过生物学部分的人，是时候回去了！）这是一个迷人的景观，有绵软的山丘和无数的小裂缝。探索它，你可以发现按钮，使你的伴侣高潮-幸运的你！

## 获得决定性的

如果一切顺利，你就可以开始练习指法了。如果感觉太强烈或不舒服，肛门会再次收紧。



听听屁股在告诉你什么，同时注意你伴侣的呼吸。如果他们开始屏住呼吸，或者他们的身体开始结冰，是时候放慢速度了。

## 弹性检查

这是测试臀部弹性的时机。摊开你的手指，就像你在给身体一个和平的信号。

如果你的手指是指节很长的话，你会打开他们的直肠-这可能会感到相当刺痛。如果你的手指只插入了一半，这个动作就会将入口展开。放松的身体更容易舒展，但如果有的话，也不要担心——大多数人会抓住突然伸展的感觉。

挑战！如果你的臀部仍然快乐和满足，让我们试着添加另一个手指。

要知道，每次你添加一个手指，孔的周长需要扩大。把你的指尖放在一起形成一个三角形。在你用两个手指做了之后，三个手指就很容易进入了。因为你的手指在你的指关节处都在一条线上，把它们放在一起形成一个宽的楔形。

接纳的人可能会因为感觉不到几个手指而感到害怕。有时并不是因为他们身体受限，而是因为他们还没有准备好。在他们接受肛交之后，他们甚至会惊讶于你用了多少根手指。

## **第三阶段 把工具拿进来**

如果你去过成人用品商店或者在网上买过性玩具，你可能会注意到肛门里有很多玩具。假阳具、振动器、屁股塞、充气式、前列腺按摩器、珠子、尾巴.....不胜枚举！对于渴望，一个较小的玩具，一个伟大的热身阴茎，皮带，或其他工具，你正在努力让屁股快乐起来。

每种类型的玩具都有特定的要点需要考虑。

### **对接插头**

一个对接塞的特点是厚的中间变薄之前完成与喇叭形的基础。这个末端可以让肛门紧贴着玩具并“抓住它”，底部可以防止它在屁股里消失。



使用对接塞有助于身体愉快地感受肛门括约肌神经的压迫感。有些人在肛交之前会戴一个屁股塞来适应感觉。

在游戏过程中，一个屁股塞可以为更大的玩具或阴茎铺平道路。在大战之前，这是一个很好的中间步骤。

## **小的假阴茎**

使用假阳具很像使用一个大塞子，但没有极端的变化在底部的宽度。你会很高兴知道这使它更容易使用，并允许更深的渗透。用人造阴茎可以刺激接受者的前列腺。倾听对方的身体，找出最有效的角度。

耐心的工作。如果肛门是完全放松的，你就完全可以把玩具滑进滑出，只需要一点点的握紧。这是一个小小的“目瞪口呆”的开始，也是一个信号，表明接受者已经准备好接受更多。

## 振动器

如果你使用的是振动器，或者振动的屁股塞，总是在低振动的环境下开始。一旦玩具进入，试着把它压在肛门壁上，也就是前列腺所在的位置，或者压在阴部神经上。这些区域会给接收者一种很好的感觉。

每个人都是不同的，每个人都是不同的。试着用不同的角度和方式抚摸对方的敏感部位。

与振动设置类似——振动对一些人来说可能是压倒性的体验，但对另一些人来说，他们需要更有力量的插入才达到高潮。

不用说，如果你成功地让你的伴侣达到高潮，你就为未来的肛交做好了准备。没有什么比快乐的感觉更能让人信服了。不管高潮与否，快感都能帮助我们重新编程神经感受！

做事要有条理，自信但要有爱心，并不断地观察伴侣的反应。你很快就会有一屁股的玩具！



## 让我们开始吧

呃，进来，很像使用手指，有几个步骤使插入漂亮和容易。

如果你喜欢的话，可以给你的玩具涂上油，或者给它套上安全套。有些玩具是用材料制成的，摸起来很有弹性。肛门是如此敏感，它会感觉到每一点摩擦！

告诉你的伴侣慢慢地深呼吸。开始用塞子塞住他们臀部的门。你可能会发现身体对这种入侵有抵抗力。这里有两个技巧，你可以使用，使插入更容易。

## **推拉**

开始把玩具放进去，推着身体本能的握紧拳头。慢慢地做，但是要比你所承受的压力多施加一点力。

停下来把玩具放好，等一会儿。然后把玩具拉出来一点。数几下呼吸，然后再开始推。每次你想往深处推一点，往外拉一点。两步向前，一步后退。

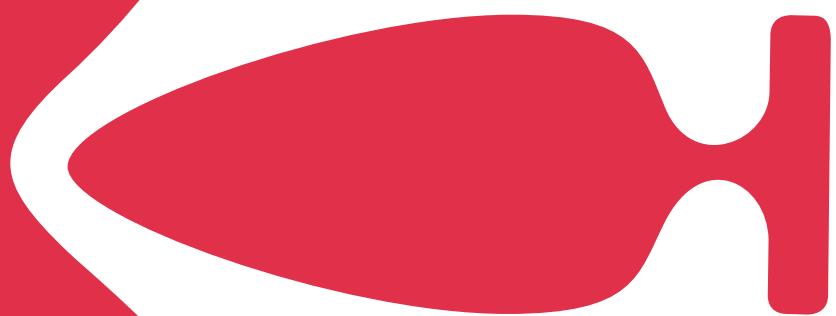
这个缓慢的过程伴随着短暂的放松，似乎诱使接受者的身体屈服，一点一点地打开。这种感觉有点混乱，有助于避免握紧的反应。

## 旋转

像操纵杆一样握住玩具的底部，在大而慢的旋转中转动。工具的尖端应该保持在同一个位置，围绕着屁股的入口旋转。

这个动作几乎可以催眠神经，很难分辨物品是进入还是离开。为了帮助接收，放松你的力量来回应握拳，让身体把玩具推出一点。然后继续滚，推。

无论你用什么技巧，你都会开始到达一个点，玩具正达到其最宽点。根据玩具的形状，这可能很容易，也可能很难。告诉你的同伴深呼吸，把玩具完全插入。



一旦玩具到位，你的伴侣会突然觉得他们需要上厕所——这是身体对肛门和直肠神经压迫的反应。接受者：深呼吸，试着适应这种感觉。

当你的伴侣准备好了，开始把玩具推进拉出。这会让你感到紧张，尤其是当你使用插头的时候。

**更多精品课程加微信s957961**

慢慢地把玩具拉出来，只有在肛门放松时才用力。就像你不会为了对抗握紧的反应而推玩具一样，你也会慢慢地把它拉出来——如果有必要的话，一次只拉一毫米。这可能需要一些时间，并准备好补充一句安慰的话：“深呼吸，你做得很好。”

当你再次展开他们的臀时，你会注意到那个洞更开放，更“有活力”一点。

休息片刻后，把玩具放回原处。让他们休息。  
把它拿出来。与搭档核对。重复。

你希望达到的效果是让肛门开始接受这种刺激，并最终屈服。肛门需要几乎厌倦插入和排泄的感觉。一旦它停止关注新的感觉，神经就会开始产生越来越愉快的反应。

如果你愿意，你可以在这里停下来。你们都是第一次走得这么远！你们可以给自己一个拥抱，击掌，啤酒或者……

我们来谈谈痛苦吧。肛门应该不会疼。

在最初的穿透过程中有一定程度的不适是正常的。而是一种“不，我不想要这个！”。是身体在保护接受人的信号。疼痛反应会导致肛门闭合。如果发生这种情况，你需要休息一下，或者继续进行侵入性较小的前戏。

身体知道得最清楚，尽管它也可能是顽固的。保持平衡是一项微妙的技能--扩展你身体的极限，同时不忽视重要的反馈。

肛门玩耍时的灼热感可能表明你有轻微割伤，润滑剂会刺激它。



# 第五章 欢迎光临

恭喜你！你已经放松了你的伴侣的皱纹小洞。我们现在可以进展到.....穿透。

现在是阴茎和皮带的时间-让我们占有肛门吧！

你可能有最喜欢的体位。对于肛门来说，这个选择可以产生很大的差异。记住，阴茎只会进入接受者直肠-我们的工作是有限的体积。

在我们继续探索评估之前，重要的是要探索角度并找到一个不会导致痛苦的直肠壁撞击的角度。

## **体位**

我们选择不同的位置来提供不同的感觉、视野或.....来测试我们的杂技技巧。在肛交的情况下，位置的选择对偶遇的机制有额外的影响。腿的位置改变了身体重量的分布，也决定了臀部放松的容易程度。

让我们回顾一下基本的体位，让你对每种体位的优缺点有个大致的了解。

### **1. 初学者**

躺在一边。医生要求病人侧卧进行浅层肛门检查是有原因的。保持它不需要努力或紧张。

重量从臀部移开，帮助臀部保持放松。直肠定位良好达到良好的穿透深度。这往往是初学者最容易的位置。

即使你认为自己已经进步了，也不要轻视它！对于一个有经验的肛交迷来说，这仍然是开始一个艰难的性交过程的最简单的方法。

这种体位的主要缺点是缺乏对受者生殖器的接触。抬腿是达到这个目的最好的方法，但是这样会降低姿势的舒适度，而且会有点尴尬。

## 2. 四肢着地

狗狗风格通常是粉丝们的最爱。为什么？这种姿势自然会让人屁股翘起来。这种姿势给人一种原始的，甚至是兽性的感觉，很多人都觉得很性感。

我们之所以称它为中间状态，是因为它需要保持腿部和臀大肌的张力来支撑身体。这反过来又使接受者更难放松和接受他的客人。

狗狗式的好处有很多：

- 接收者有空间与他们的生殖器玩耍，这有助于放松。

- 它使直肠稍微延长，这使得空间可能容纳整个长度的给予者的阴茎。

这个角的一个潜在问题是在这个角的完全松弛下开放的肛门有充满空气的倾向，就像一个吼叫。在穿透过程中，它要么会发出噪音，要么空气会被泵入体内，这可能会导致后来的不适或抽筋。



### **3. 在你的背上。**

这是最难的，但也是三个体位中最强烈和亲密的姿势。

保持它涉及臀部和腿部肌肉，使它很难放松肛门。与小狗式相反，这里的直肠空间更小，神经聚在一起，这就导致了一种更紧密、更持久的体验。

接受人趴在床上会有一个可爱的好处是，在这个角度下，一只年轻的阴茎将会完美的抚摸他的前列腺或g点，这可以导致爆炸性的高潮！不说，这也是一个非常亲密的姿势，因为它能让你看到你的伴侣。

## 开始行动

而现在，终于，我们准备好了翘臀做爱！你做的很好。如果你有一个真的阴茎，让它尽可能地努力！

用你的手指来定位屁股孔的同时让你的伴侣在整个过程中深呼吸，并告诉他们你将慢慢开始插入阴茎。

开始慢慢地推，握住龟头，让它平稳地找到入口。屁股洞需要扩大到足以接受你的阴茎，你等着感觉“砰”的一声，就可以确认你已经进入到他体内了。

## 插入的技巧

- 有时更有节奏的推动作是有帮助的。试着前后移动你的臀部，每次推得更深一点，就像前面提到的屁股塞推拉法。
- 倾听你伴侣的呼吸，只有当他们放松和当你感到他紧张时，放慢速度。如果姿势允许，亲吻和抚摸他。
- 当阴茎进入接受人时，他可能会想的是.....“哇，这太糟糕了。

为什么？神经以一种不熟悉的方式受到刺激——感觉像是被侵入了。

在接收者接受来访者的心理愿望和身体驱逐入侵者的自动反应之间，存在着一场拔河比赛。面临的挑战是勇敢地克服不适的感觉。

给予者应该意识到这种斗争并支持他们的伴侣。通过适当的放松、触摸、亲吻和抚摸，最初的不适应会过去。

有些人更喜欢大的东西呆在里面，因为他们专注于放松和接受它。另一方面，缓慢、温柔地向后移动来回移动可以帮助混淆屁眼的不适反应。与你的伴侣沟通，找出最有效的方法。

进一步提示：

- 不着急，你已经经历了很多诱惑，保持关心和敏感。你希望别人如何对待你，你就如何对待别人。
- 温柔。把尽可能多的东西放进屁股里。如果他们觉得太过了，就稍微放松一下，让他们重新适应。为了能够跨越不适的门槛，有时是必要的后退一步，以便帮助让你的伴侣鼓起勇气。
- 推动。让接受的人把肛门稍微往外推一点，就像他们要上厕所一样。它可以帮助他们打开心扉。

●柔软。在这个过程中，阴茎会变得不那么坚硬。这不是令人惊讶的是，一个紧的洞迫使血液流出。你可以使用一个阴茎戒指，或接受半硬的一段时间。一旦对方放松下来，你可能又会变得强硬起来。当阴茎完全插入和一个缓慢的温和开始，神奇的事情发生了。

接收者的肛门会感觉到“哦，哇，这感觉太棒了！”他们的屁股放松了，感觉不再那么紧了。先前感觉不适的神经开始感到轻松和发痒。动作，即使是很小的动作，也会引起愉快的反应。

当这种情况发生时，给予者可以开始稍微用力一点——不是用力，而是慢慢地增加插入的深度和速度。记住不要把阴茎往里猛撞！虽然现在接受人放松了很多，但突然的动作仍然会导致他们的屁眼绷紧和夹紧。

和你的搭档确认一下。如果你感到不安全，不要增加节奏或强度。为了帮助放松和开放，鼓励他们玩自己的性感区域：乳头，阴茎，阴蒂，任何他们喜欢的。

恭喜你！你们开始体验美妙的肛交了！

尝试并小心地深入。把屁股分开，这样屁股洞就能完全容纳阴茎了。



要定位这些区域，请像使用杠杆一样使用旋塞。如果你在你的伴侣身后，站起来，就像你从他们身上爬过去一样。它会将阴茎指向肚脐，这是一个前列腺或g点刺激的完美角度。

注意哪种姿势能得到最好的回应。

现在Ta的屁股已经变成一个愉快的可操的乐趣宫殿，你可以开始尝试不同的姿势。

对理智的人来说，这是一种肮脏的乐趣，如果接受人是女性，你可以试着在她阴道里放一个小玩具。

双重刺激和渗透是强烈和深刻的情爱

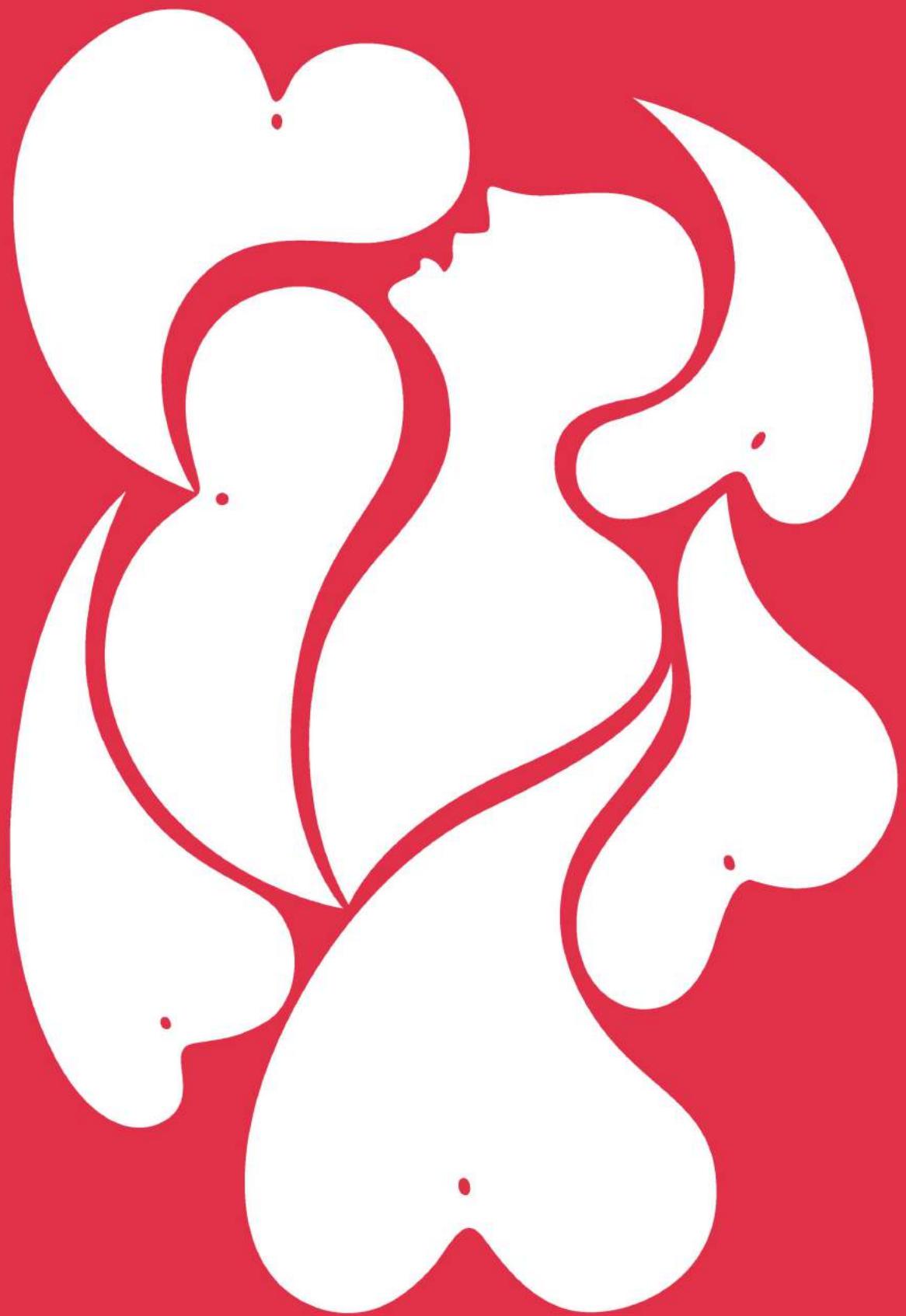
## 尝试不同的体位

接受者站在一边，给予者跪着。这种姿势会变得非常激烈，甚至带有兽性。

## 下一个级别

把强度提升到下一个水平。如果给予者足够强大，他们可以试着让接受者处于优势。这是需要记住的许多要点。记住要慢慢来，最重要的是，享受这种新游戏形式的亲密感和强度。

肛门使阴道性交看起来很容易，所以要全身心地吸收它起作用的所有时间。如果没有，那也是非常正常的。不要害怕再试一次！玩得开心点，你值得拥有它。



# 第六章 高潮

性爱的全部意义在于最终达到高潮，对吗？

不对！

不幸的是，许多人仍然认为性高潮是性行为的最终目的。这种态度给参与其中的每个人都带来了很多问题。将性高潮化为性接触的奖励，会使那些挣扎着或无法达到高潮的人的快感失效。就像锅永远不会沸腾，压力性高潮往往失败。

来自伴侣的压力可能是最终的杀手锏。

美好的性生活是深沉而深情的滋养。相互信任和脆弱对于探索和接受自己更阴暗、更肮脏的一面是必要的。性仍然是一种深刻的动物性，但它的很多事情都发生在大脑中。

将性爱减少为一系列导致性高潮的身体动作，对整个锻炼都是极大的伤害。

也就是说，性高潮肯定是不错的。这里有一些关于肛门的提示。

## **前列腺拥有者**

前列腺拥有者的肛门性高潮相当于通过阴道插入或手淫来达到性高潮。

前列腺的功能之一是产生一种液体，这是精液的一部分。前列腺周围的肌肉也参与射精。刺激前列腺感觉就像是从里面手淫，带来一种可爱而强烈的释放。

前列腺、勃起和性高潮之间的关系很复杂--没有两个前列腺拥有者会有相同的体验。以下是几种可能性。

- 通过直角插入肛门的自发性高潮。
- 因前列腺摩擦而勃起。在旁边摩擦一只公鸡将有助于达到性高潮。
- 完全无法变得坚硬，但仍能达到性高潮，并从松弛的阴茎射精。

前列腺刺激可能非常有效。根据不同的人，这种强度可以感觉良好，也可以抑制性高潮。

这种感觉太强烈时，可以使用较小的玩具，或较轻的动作。

在性高潮之后，前列腺拥有者可能会收紧。他们将不能接受更多的穿透，特别是如果他们是新的肛门。

## 信息和数据

2009年美国一项有趣的研究发现，“百分之百的男性。94%的女性称她们在遭遇肛交时达到高潮。请注意，这项研究谈及了包括肛门刺激在内的性行为，它并不仅仅依赖于肛门性行为。

## **阴道拥有者**

对于有阴道的接受者来说，情况就大不相同了。

喜欢肛门的阴道拥有者经常描述由肛门诱导的性高潮。

就像是“相同但不同” -就好像它到达了比阴道穿透所能达到的更深的性敏感区。这是有道理的--许多神经末梢只能通过屁股才能到达。

把它与阴道或阴蒂演奏结合起来，你就从一件乐器变成了一个充满乐趣的管弦乐队！

## 性高潮是如何发生的？

阴蒂最好被认为是冰山一角。它的神经向下延伸，通过阴部神经与会阴海绵相连。肛门区的敏感性被低估了，女性可能会惊讶于她们能够通过肛门刺激达到性高潮。根据物体的角度和大小，你不仅可以刺激肛门，还可以间接地刺激G点！

一些阴道拥有者能够从肛门自发地达到性高潮，尽管这通常需要找到正确的角度。探索不同的位置，广度和非常放松，都可以帮助实现这一点。

非常幸运的是，少数人能够从肛门性高潮中喷出或喷出-确保随身携带毛巾！

所有的性高潮都需要放松和热情。女人在高潮后通常能够接受更多的肛门刺激，这也是实现多重性高潮的途径。

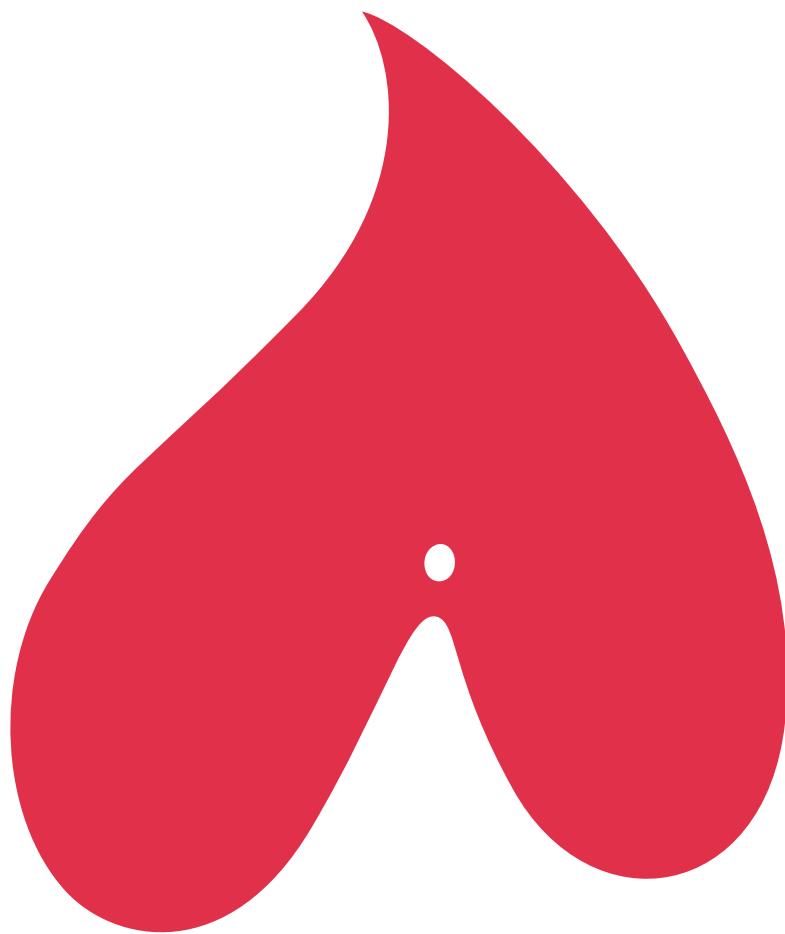
肛门和阴蒂玩耍的感觉是完全不同的，可以以令人愉快的方式结合在一起。阴蒂振动器是肛交的好伴奏。

接受者不需要协调他们的手的动作与给予者的动作。他们只要找到正确的角度并坚持下去就行了。

与阴道穿透不同，阴道穿透往往需要打开双腿并露出阴蒂，最佳的肛门穿透角度要求接受者关闭双腿并收起阴蒂。

臀部是一种挑剔的东西，肛门性高潮对每个人来说都是一种非常不同的体验，无论是难度还是感觉都是如此。但是，最大限度地探索我们的身体，体验最全面的感觉。

是关于性和爱的，对吧？



# 第七章 收尾和善后

不管这一切有多美妙，它最终都会结束。不过，别抱怨了--还会有下一次。

## 该抽身了

让接受者ta的臀部张开，慢慢的取出你放在里面的任何东西。如果很难，他们可以试着往外推一点，就像他们要去厕所一样。

把东西拿出来可能会让人感觉有点不舒服-肛门可能会砰的一声闭合，Ta会松一口气，也可能还会感到不适。

经常练习肛门对肛门有好处。如果事情比你预想的要难，或者不太奏效，不要气馁--这都是旅程的一部分。

作为一名接受者，如果你在下一次尝试之前对训练感兴趣，那么缓慢而稳定的练习是关键。使用你自己的玩具，或者试着在房子里戴上小屁股插头。不要把你的屁眼想成需要克服的障碍，而是踏上爱与欲望的道路；一种教会你身体一种新的快乐的方式。享受所有这些冒险，你的屁股最终也会喜欢它们。

## 1、事故

尽管你采取了所有的预防措施，但如果发生了大便事故，不要惊慌失措。这就是为什么你在肛门游戏之前需要提前设置好你们的游戏区域！用附近的毛巾和纸巾清理你的伴侣，并礼貌地建议Ta去厕所。

肛交后，臀孔会感觉有点不同--更开放，而且可能会痛。如果你用的是大玩具，这个洞可能会裂开。

非常剧烈的运动甚至会导致轻微的撕裂或出血。幸运的是，臀部愈合得很快，但如果它在一段时间内仍然柔软，也不要感到惊讶。

## 让人放心

如果有任何乱七八糟的东西，或者接受者害羞或胆怯，他们可能会感到羞愧。

或是负罪感。让他们放心，意外、压力、痛苦和改变主意都是正常的。提醒她们她们很漂亮，她们做了一个伟大的尝试。

一次令人惊叹的经历。每个人在肛交后都需要不同的东西，但是抱着和抚摸你的伴侣总是一个安全的开始。

## 谈天说地

是时候从极度强烈的性感觉中下来了。当你们准备好的时候，彼此交谈，回顾经验--讨论什么管用，什么不管用。

换句话说：表现得像恋人一样，而不是几分钟前的那种变态的、性欲旺盛的动物。

正是通过这些接受、诚实和联系的时刻，信任和好奇心才得以培养。一方或双方可能有羞耻感或负罪感。

-这是交谈和重新联系的好时机。

扔掉避孕套、纸巾和其他你用过的东西。把你的玩具清理干净，然后把它们扔进垃圾筒。

在彼此的怀抱中入睡，知道你们现在处于两人的私密时间。

欢迎来到肛交的世界，我想你会喜欢的！



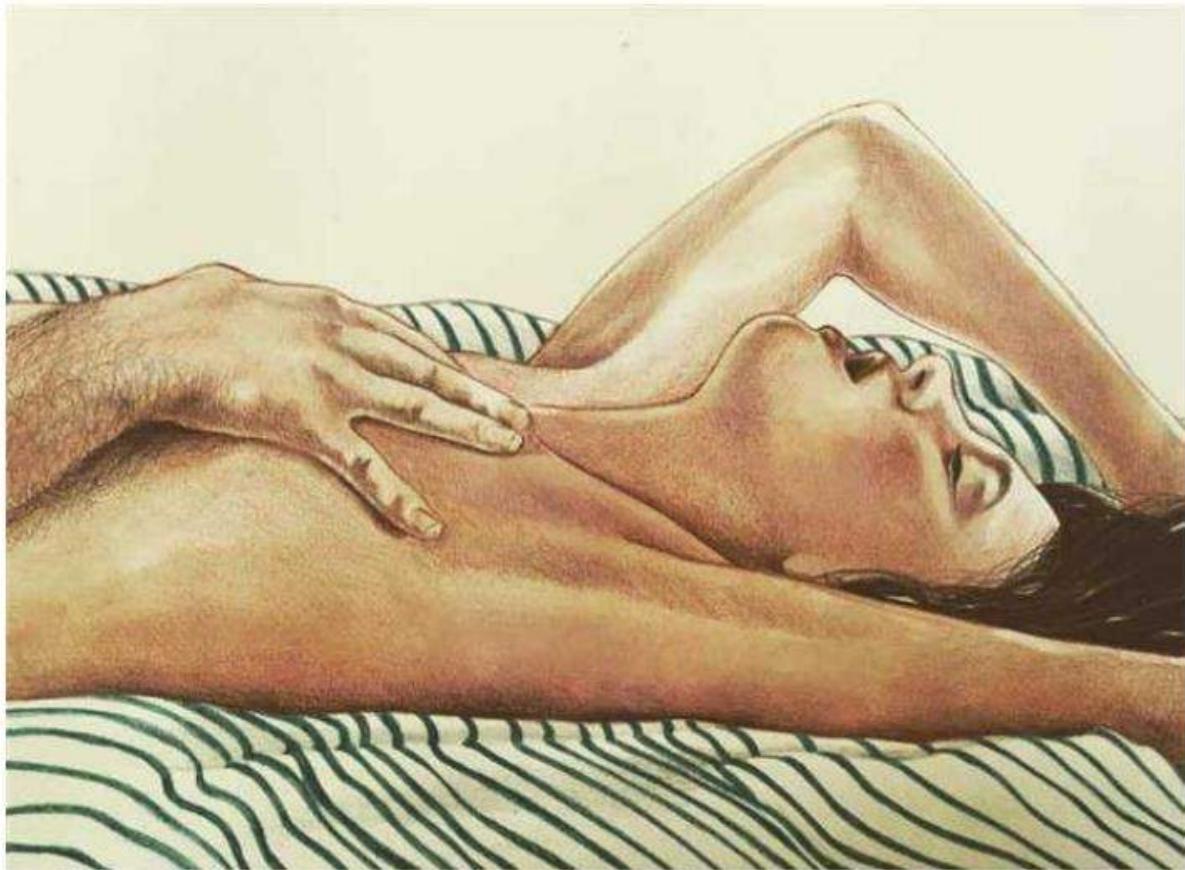
我们还有更多精彩课程，您是否了解一下？

# 终极性爱指南



# 潮吹圣经

让你的女人潮吹和尖叫，并成为唯一能实现她最深  
层次幻想的男人。



# 前列腺高潮指南

如果忽视了前列腺，你就错过了  
令人兴奋的全身心高潮的能力



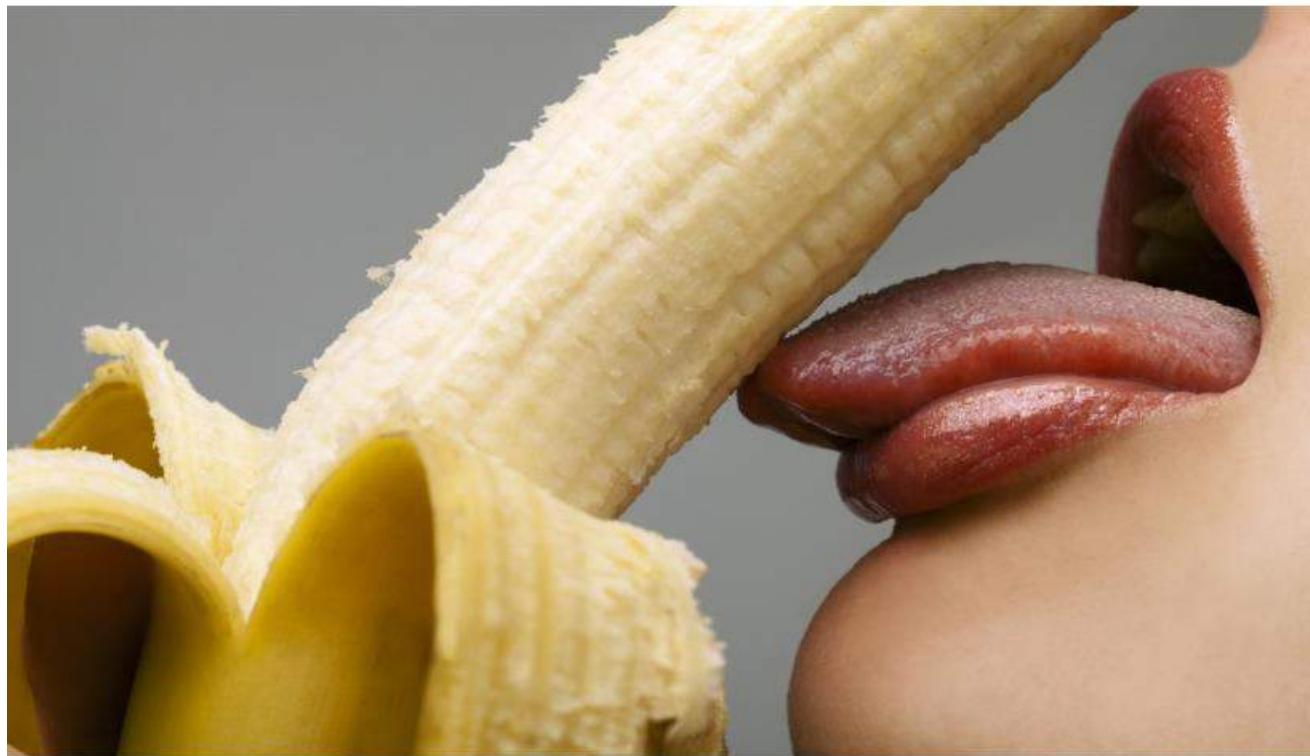
# BDSM圣经

在BDSM的世界里，你可以成为  
任何你想成为的人。



# 口交圣经

学习秘密的性技巧  
让他爱上你的唇



# 脏话圣经

教你如何让Ta一直想着  
你，如何用脏话来满足  
Ta的自尊心





扫一扫上面的二维码图案，加我微信

我们还有更多精彩课程，您是否了解一下？