

Anale per lei

Come vivere l'esperienza
di sesso anale
più indimenticabile con la
tua DONNA

INTRODUZIONE

Ciao e benvenuto all'interno di questa breve - ma intensa - guida.

Se stai leggendo queste righe probabilmente desideri **scoprire per la prima volta i segreti sul sesso anale** per praticarlo insieme alla tua partner o forse vuoi perfezionare le tue abilità in modo da aggiungere ancor più pepe sotto le lenzuola.



Non so che tipo di esperienza tu abbia in materia, ma prima di tutto voglio farti **i miei complimenti.**

Non sono tanti gli uomini che si informano su questo argomento, un po' perché peccano di orgoglio personale (*“io sono già un mago a letto, non mi servono altre dritte”*), un po' perché sotto sotto provano sempre un po' di imbarazzo o hanno paura di essere giudicati dalla propria partner.

Se sei qui significa che non sei tra questi, e te ne sono grata.

Anzi, **credo non ci sia cosa più bella al mondo di un uomo consapevole e informato**, che sappia coinvolgere e guidare la propria donna e **donarle del sesso meraviglioso, libero, disinibito e, perché no, anche trasgressivo.**

Un uomo “preparato” è un uomo con più chance di vittoria, soprattutto a letto

Posso garantirti che le cose da sapere sul sesso anale non sono molte, ma quelle poche sono di fondamentale importanza.

Ti prometto che se farai tesoro dei consigli che sto per darti, arriverai dritto all’obiettivo rapidamente, senza perderti in inutili e imbarazzanti tentativi a vuoto (che si sa, in casi come questi non sono proprio il massimo).



**Prima di andare al sodo e mostrarti
in modo pratico come comportarti,
ecco un paio di cose che devi
sempre tenere a mente sul sesso
anale.**



Sì, perché fare sesso anale
è ancora
un'esperienza tabù
per molte donne.

*E forse anche tu ti
trovi nella situazione
di desiderare
ardentemente “quella
cosa” che la tua
fidanzata, moglie o
amante non vuole
concederti.*

Come puoi comportarti in questi casi?

Perché la maggior parte delle donne alla sola idea di fare del sesso anale se ne scappa a gambe levate?

Lavorando a contatto con decine di donne ogni giorno, posso dirti che le cause per cui una donna rifiuta l'idea del sesso anale sono riconducibili a queste 4 motivazioni:

- **è cresciuta in un contesto dove “quelle cose” non si fanno** perché verrebbe considerata una *poco di buono*
- **ha già provato un'esperienza simile**, magari con un partner poco esperto, ed **è andata male** - o è stato addirittura doloroso
- prima di “offrirti” gentilmente il suo didietro **vuole avere la certezza di aver trovato un uomo affidabile** che non trafugherà il suo prezioso tesoro nascosto e se ne scapperà via
- visto che questo tipo di rapporto coinvolge una parte dedicata all'espulsione delle feci, **hanno paura che non sia igienico o temono brutte figure**

Fare sesso anale per una donna **può essere**
terribilmente doloroso o terribilmente
divertente e, come tutti gli atti sessuali, **le cose**
vanno decise insieme.

La buona notizia

Se applicherai fino in fondo le informazioni che sto per darti, riuscirai non soltanto a **stupirla** e a farla ricredere dai suoi pregiudizi, ma **diventerai il suo eroe**, colui che per primo le avrà spalancato le porte del paradiso portandola al livello successivo del piacere.



Non temere, ovviamente io **sono qui per semplificarvi la vita** e per rendere il tutto estremamente piacevole anche per te.

Una volta cadute le vostre paure, quando l'esperienza sarà diventata piacevole per entrambi, vedrai che tutto si farà naturale e ancora più eccitante.

Chi sono io per dirti tutte queste cose?

Mi chiamo Silvia Golovacinski e sono un'esperta in Sensualità Femminile.

Se stai pensando a una psicologa o una sessuologa... ah!
Sappi che non sono esattamente questo tipo di figura.



Non perché non nutra stima e rispetto per questo tipo di professionisti, ma perché **il mio metodo, elaborato in anni di studio e certificazioni, si basa sul coaching**, una metodologia di sviluppo personale nella quale una persona (detta coach) supporta il proprio allievo e lo guida verso il raggiungimento di uno specifico obiettivo personale.

Un coach fornisce uno specifico supporto verso l'acquisizione di un più alto grado di **consapevolezza, responsabilità, scelta, fiducia e autonomia.**

Ecco perché se dovessi fare una metafora, **il mio lavoro è più simile a quello di un personal trainer** che comprende i tuoi obiettivi di salute, ti prepara un programma personalizzato e segue i tuoi allenamenti, correggendoti dove serve.

Ma c'è di più:

**sono una donna che lavora a stretto
contatto con gli uomini e con le
donne**

Può sembrarti una banalità ma questo aspetto del mio lavoro mi è estremamente utile perché mi permette di conoscere molto bene due “poli opposti”, nonché le esigenze, le paure e i punti di forza di entrambi.

**Ed è proprio dal confronto con i clienti
che nasce l'idea di scrivere questa guida.**

Continua a leggere, voglio condividere con te le mie conoscenze e fornirti i segreti (e qualche trucchetto) per **vivere con più piacere il rapporto anale con la tua partner in ogni periodo del mese.**

Ma prima facciamo un passo indietro...

Immaginario femminile e immaginario maschile: ecco le differenze

Cosa immagini quando pensi al sesso anale?

Se poni questa domanda a una donna probabilmente otterrai reazioni diverse: **c'è chi non se lo immagina proprio e chi al contrario lo trova un'esperienza eccitante e molto piacevole.**

Tu uomo, invece, cosa pensi?



Lasciami indovinare... probabilmente hai in mente una scena del genere:

“immagino di possedere il suo buchetto con forza sfogando tutta la mia mascolinità, potenza e virilità, facendole capire chi comanda e senza troppi preliminari”

Esattamente come hai visto fare nei film porno o nelle fantasiose storie di qualche giornalino da adolescente, giusto? :)

Ecco, mi spiace dirtelo ma se pensi di possedere una donna in questo modo hai il 100% di possibilità di fallire.

E se hai già messo in pratica questo tipo di anale con una donna, stai pur sicuro che sarà l'ultima della tua vita.

I film porno possono essere “ispiranti” per tante cose, ma non di certo per queste, visto che per girare queste scene gli attori si preparano duramente e ricorrono a un'infinità di tagli e montaggi.

Prima che tutto il sangue del tuo cervello affluisca laggiù dunque, **devi essere consapevole che la realtà è molto diversa.**

Per arrivare a conquistare l'ambito
bottino dovrai armarti sostanzialmente di
tre cose:

- **pazienza**
- **pazienza**
- **pazienza**

Ah, e anche **molto lubrificante.**

Ma se sarai calmo e seguirai le mie istruzioni ti
assicuro che **le tue fatiche saranno più che
ripagate!**

Sei pronto? Cominciamo.

Step 1: l'igiene prima di tutto

Esiste un antico proverbio romano che dice:

l'omo, pe' esse omo, a 'dda pazzà

(l'uomo per essere uomo deve puzzare)

Secondo la tradizione il

“vero uomo” era il macho, il

Maschio Alpha, **la cui**

virilità si misurava

attraverso lo sforzo e il

sacrificio fisico.

Oggi le cose sono

cambiate e questa visione

ci fa ridere. Peccato però

che qualche esemplare di

maschio poco attento alla

propria igiene personale, si

aggiri ancora tra noi...



L'igiene personale è la base di qualunque rapporto umano.

Per scrupolo, facciamo un **breve ripasso delle basi:**

❖ Prima di ogni atto sessuale in generale, **presentati pulito, lavato, profumato. Presta molta attenzione alle parti genitali:** puliscile bene con sapone intimo. Se non hai la possibilità di farti un bidet, usa le salviettine intime: sono un'ottima soluzione e le puoi nascondere praticamente ovunque: nello zaino, in valigia, nel borsone della palestra.

❖ Se hai intenzione di usare le dita per fare un buon preliminare **assicurati che le unghie siano tagliate e soprattutto non appuntite.**

Per quanto possa sembrarti banale, le unghie possono procurare delle piccole lacerazioni nella membrana anale (che ti assicuro non sono per nulla piacevoli). Anche qui, se proprio non hai alternative puoi utilizzare un guanto di latex.

❖ Anche la tua donna ama presentarsi al meglio per te.

Quanto è piacevole vedere e toccare le sue parti intime quando sono completamente lisce, calde, umide e prive di peli? Avvisala in anticipo e falle capire come la vorresti trovare. Se vi conoscete da poco cerca di farle capire i tuoi gusti in fatto di peli.

Ma veniamo invece a una delle paure più comuni, sia per gli uomini che per le donne, in fatto di sesso anale.

“Non sarà sporco? E se dovesse succedere qualcosa di imbarazzante?”

Naturalmente se avete intenzione di avere un rapporto anale, **la prima cosa che deve fare la tua donna è andare in bagno e provare a far fuoriuscire le feci dal corpo.**

In caso di problemi gastrointestinali, stress, costipazione, o diarrea **è consigliabile fare un clistere almeno 2 ore prima del rapporto.**

Anche il retto più sano può contenere piccole tracce di feci. Nel caso le incontrassi durante l'atto **non fare lo schizzinoso per nessun motivo al mondo.**

Semplicemente sorridi, pulisci e vai avanti, preoccupandoti sempre di far sentire la tua donna a proprio agio.

Credimi, in quel momento lei proverà più vergogna o imbarazzo di te, ma se le farai capire che per te è tutto ok, automaticamente si rilasserà anche lei e **insieme potrete procedere a vele spiegate verso il piacere.**

Ricorda, un culo sano è un culo felice, e un culo felice è pronto per ricevere piacere anale.

Step 2: protetti e lubrificati

La penetrazione anale può comportare malattie sessualmente trasmissibili come papilloma virus, herpes genitale, clamidia, gonorrea, sifilide, epatite e HIV/AIDS. Questo è un dato di fatto ed è bene che tu ne sia al corrente.

Significa che se pratichi sesso anale non puoi dormire sonni tranquilli?

Assolutamente no.

L'idea migliore per proteggervi dalle malattie sessualmente trasmissibili, se non siete partner di vecchia data e di indiscutibile fiducia, è di **usare il preservativo ed eventualmente un guanto in lattice per la mano.**



Sappi che secondo le statistiche **ci sono molte più possibilità di incontrare una malattia sessualmente trasmissibile per via anale non protetta che per via vaginale non protetta.**

E ci sono più persone inaffidabili che preservativi inaffidabili.

Oltre a questo, ricordati di **non passare MAI il tuo pene dall'ano alla vagina.**

Se vuoi farlo è d'obbligo indossare preservativo o cambiare quello che stai usando.

Tienili a portata di mano, non ci metterai più di 30 secondi a indossarne uno nuovo e in cambio avrai salvaguardato la salute di entrambi.

Lo stesso discorso vale se state utilizzando un giocattolo erotico: **prima di passarlo dall'ano alla vagina lavatelo bene e disinfettatelo**, e se non siete sicuri della totale pulizia infilateci un preservativo.



Ma ora è arrivato il momento di parlare di lui, il tuo alleato numero 1 durante il rapporto anale:

il lubrificante!

Infatti se durante la penetrazione vaginale puoi anche fare a meno di usare lubrificante, **il sesso anale lo richiede sempre.**



Il retto e l'ano non si lubrificano nemmeno se lei è molto eccitata. La natura non ha pensato che questa zona potesse essere penetrata e non ha previsto delle ghiandole di lubrificazione naturale.

Inoltre **questo canale è più stretto e meno elastico della vagina**, oltre che ricco di terminazioni nervose.

Ecco perché può regalare un enorme piacere, ma va aiutato.

Se pensi di utilizzare il famoso “sputo” come unica lubrificazione sappi che ti sbagli di grosso.

Nei video dove questo accade, in genere, **i professionisti si preparano prima sia a livello di lubrificazione che a livello di dilatazione.**

**Praticare sesso anale senza un buon
lubrificante, oltre ad essere
doloroso, è anche rischioso.**

“Quanto lubrificante devo mettere?”

Qui vige la regola: **molto è abbastanza.**

Posa una noce di gel all'ingresso dell'ano o su sex toy proprio prima della penetrazione e **gioca un po' con la punta delle dita per stenderlo bene.**

Nel dubbio non aver paura di abbondare con le dosi. **Più la penetrazione sarà umida più ti regalerai (e LE regalerai) un godimento profondo e indimenticabile.**

**Sul mercato esistono centinaia di
lubrificanti, puoi acquistarli online o in
un sexy shop. Insomma, hai l'imbarazzo
della scelta!**

Step 3: preliminari lenti, molto lenti

Vuoi conoscere l'unico vero segreto per un rapporto anale da 100 e lode?

Eccolo svelato: i preliminari.

Lo so, lo so, da bravo maschietto vorresti partire subito in quarta e sfondare il portone con la stessa foga di un toro.

Ma come abbiamo già detto questo spettacolo esiste solo nei film - ed è pura finzione.

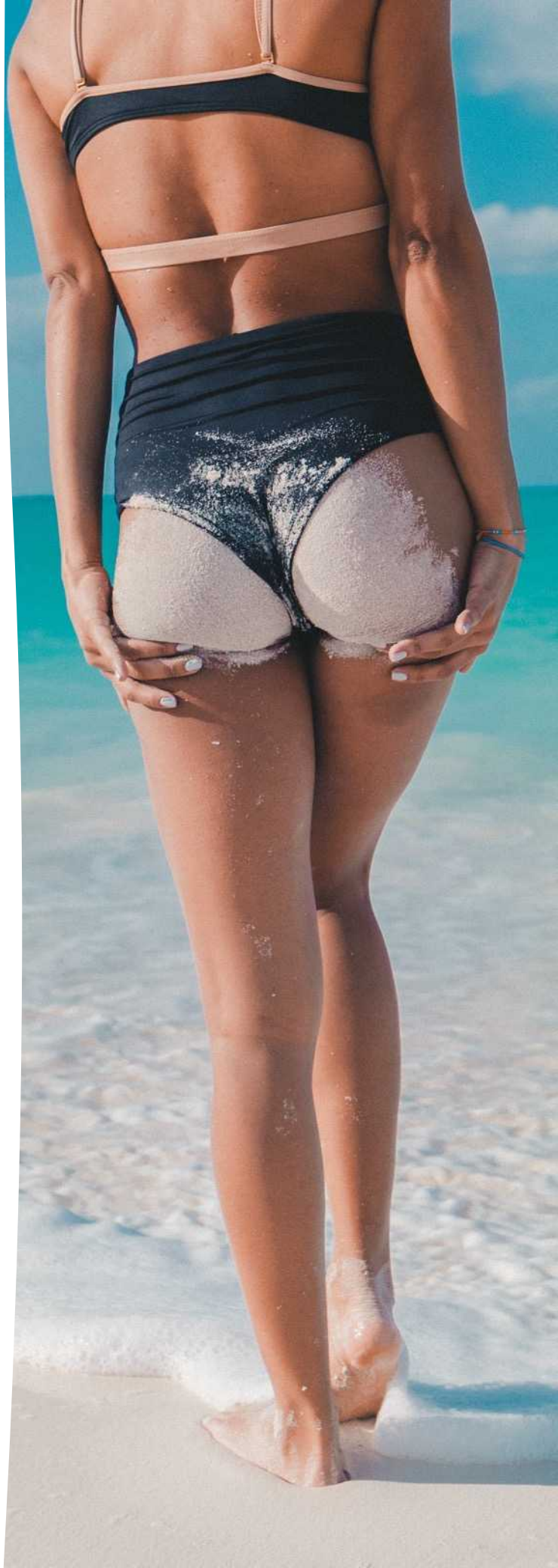



C'è una ragione fisiologica per cui devi cercare di far rilassare il più possibile la tua donna: l'ano è uno sfintere che attraversa il pavimento pelvico, un insieme di muscoli molto reattivo alle emozioni.

Quando siamo spaventati, questa muscolatura si contrae in modo involontario.

Invece quando ci sentiamo al sicuro, siamo rilassati e tranquilli questa muscolatura lascia andare, si rilassa.

Per questo motivo, **più sarai attento e delicato nei preliminari, più potrai garantirti un rapporto intenso, profondo e indimenticabile.**



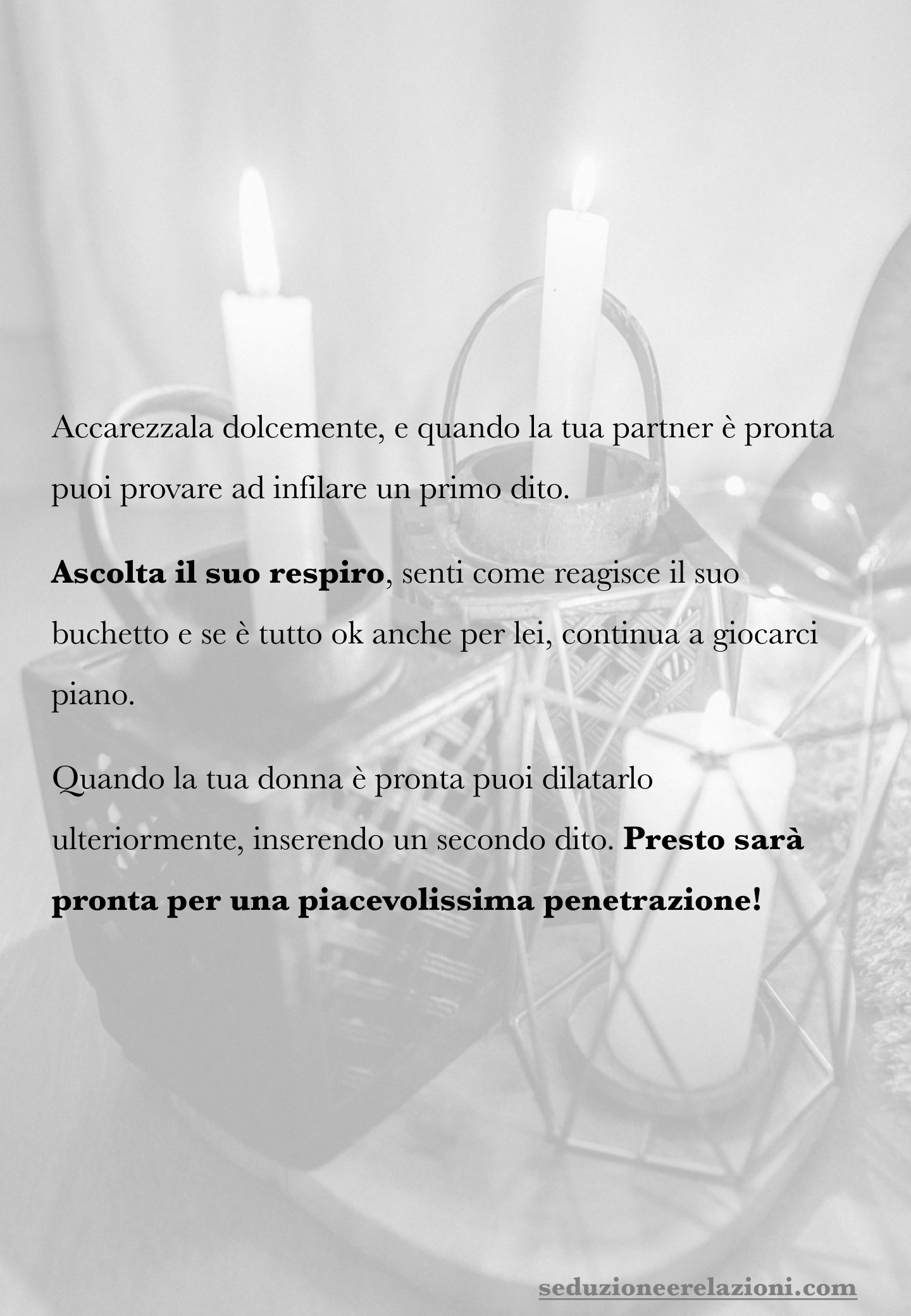


Fai così: **parti dal creare una bella atmosfera sensuale e di relax.**

Metti della bella musica, luci soffuse, i profumi che vi piacciono e **comincia con un bel massaggio sensuale**, un po' di carezze o qualsiasi cosa vi faccia rilassare.

Toccala dolcemente come più le piace, oppure perché no, guardate insieme qualche filmino hard per **infiammare subito l'atmosfera.**

Muoviti con calma, **non avere fretta** anche se sei già eccitato come un coniglietto. Il diamante della corona è lì ad aspettarti, ma prima di arrivare lì **investi qualche minuto ad accarezzare dolcemente le sue cosce, le natiche, la vulva fino a giungere nella zona dell'ano.**



Accarezzala dolcemente, e quando la tua partner è pronta puoi provare ad infilare un primo dito.

Ascolta il suo respiro, senti come reagisce il suo buchetto e se è tutto ok anche per lei, continua a giocarci piano.

Quando la tua donna è pronta puoi dilatarlo ulteriormente, inserendo un secondo dito. **Presto sarà pronta per una piacevolissima penetrazione!**

In questa fase **potresti pensare di farle un bell'anilingus**, uno dei preliminari più piacevoli che consiste nel leccare il suo ano e la zona circostante ad esso.

**Puoi farlo tu a lei, lei a te o, perché
no,
potreste regalarvelo a vicenda.**

Lascia che lei cambi posizione e trovi quella che a fa sentire più a suo agio per la penetrazione.

Mi raccomando, **non dimenticare di tenere a portata di mano tutto il necessario:**

lubrificante, guanti, preservativi,
salviettine igieniche, giocattoli erotici,
asciugamani e tutto quello di cui avete
bisogno.

Step 4

Divertitevi con i sex toys

Alla tua partner piacciono i giocattoli erotici?

Se non gliel'hai mai chiesto, **il sesso anale potrebbe essere una buona occasione per provare qualcosa** - e se sei abile, potresti essere tu stesso a guidarla nella scelta.



Ne esistono di infiniti tipi: quelli che vibrano, si gonfiano o ruotano. Potete provarli uno ad uno partendo da quello che vi incuriosisce di più.

Uno dei giocattoli più intriganti, ma anche più utili per il sesso anale sono le palline, anche dette anal beads. Si tratta di una serie di sfere di dimensione crescente, unite tra loro da un cordoncino.

- Il fatto che abbiano diverse dimensioni permette di **avvicinarsi alla penetrazione anale in modo soft**, dalla pallina più piccola per arrivare via via alla sfera più grande.
- **Se siete alla prima volta, scegliete un modello in jelly, gomma o silicone**, materiali ipoallergenici semplici da pulire e soprattutto sicuri, perché non rischiano di danneggiarsi nel tempo o peggio, di rilasciare nel corpo particelle chimiche dannose per l'organismo.

Per iniziare il gioco nel modo più blando ti consiglio di **lubrificare tutte le palline** e di cominciare inserendo solo la prima, con delicatezza.

Dai il tempo al muscolo di adattarsi allo spessore e alla tua partner di godersi la sensazione di allargamento e restringimento dell'ano.

Pallina dopo pallina, non dimenticarti di dare attenzione anche al clitoride. Sfioralo, accarezzalo leggermente e vedi come risponde la tua donna.

Una volta che avrai infilato tutte le palline puoi tenerle dentro durante il rapporto e **sfilarle lentamente alla fine**. Il momento migliore è proprio quando sta per raggiungere il climax; così facendo **le regalerai l'orgasmo più esplosivo che abbia mai provato!**

Oltre alle palline **potete sbizzarrirvi con tutti i toys che vi stuzzicano**: dalle catene anali ai plug, dai dildo alle sonde, dai toys vibranti a quelli gonfiabili.

Sono tutti accessori che aumentano il piacere femminile e preparano la sua mente e il suo corpo ad un gioco anale ancora più eccitante e piacevole.

Step 5

Arriviamo al sodo

Ci siamo. A questo punto se hai seguito bene tutti i miei consigli l'atmosfera dovrebbe essere diventata davvero *hot*.

**Fate entrambi un respiro profondo
per rilassarvi ancora di più.**



Se hai iniziato con le palline e avete ancora voglia di giocare, puoi utilizzare le dita.

Comincia lentamente con uno, ascolta il suo respiro e falla rilassare in modo che il suo buchetto si dilati per bene.

Solo quando avrai raggiunto almeno tre dita “comode” allora puoi pensare alla penetrazione, altrimenti dovrai lavorare qui ancora per un po’ di tempo.

Ecco la regola cruciale: il sesso anale richiede tanto tempo. Più ne avete a disposizione, più ne gioverete alla fine.

“Come faccio a sapere se sto facendo bene o male?”

Per regolarti con spinta e velocità **segui un unico indicatore: il respiro della tua donna.**

Nella prima fase spingi lentamente e resta in ascolto: se respira normalmente allora procedi, altrimenti fermati e dalle un po' di tregua.

Il mio consiglio è quello di **restare sempre connesso:** comunica con lei durante l'atto e fatti guidare dalle sue parole per regolare velocità e profondità.

Ascoltala, chiedile come si sente, guarda come reagisce il suo corpo ad ogni movimento, **quali segnali verbali e non verbali ti invia.**

Ogni volta che vuoi fare qualcosa di nuovo avvisala:

“Ti piace? Vuoi che lo faccia in modo diverso?”

Adesso sto per metterlo dentro...”

Ricorda che **sarà sempre lei a decidere cosa fare con il suo sedere.** È lei a stabilire il ritmo e ogni movimento. È lei a dirti se sente dolore e quando fermarti.



Il tuo compito per il momento è quello di assecondarla.

Stai tranquillo, un piccolo disagio iniziale con la penetrazione è comune, specialmente per i principianti, purché sia piccolo.

Il piacere deve essere sempre presente!

E se proprio il dolore non passa **fermatevi, rilassatevi e ripartire soltanto se vi sentite di farlo.**



Nel frattempo lascia correre libera la tua fantasia e **metti in atto tutte quelle azioni che sai già che la faranno impazzire**: dove ama essere baciata e accarezzata? In quali zone le piace essere leccata? Si eccita quando afferrì i suoi capelli? O preferisce essere presa per i fianchi?

Giocati bene questi “assi nella manica” e vedrai che presto sarà lei stessa a desiderarti completamente dentro di lei.

“E una volta che sono dentro di lei
come devo comportarmi?”

Anche qui, hai diverse opzioni.

Alcune donne preferiscono **avere un primo orgasmo clitorideo e poi procedere con l’anale**, altre preferiscono cominciare e finire direttamente dietro.

**Come fai a indovinare cosa desidera la
tua?**

Molto semplice: chiediglielo.



Domanda in modo diretto come le piacerebbe finire il vostro gioco.

Domandale se le fa piacere sentirti esplodere nel suo culetto o su altre parti del corpo.

Sicuramente nella sua mente è nascosta qualche fantasia che puoi soddisfare!

Una volta che sarete completamente in sintonia **non ti resta che lasciarti andare a questa esperienza** che sono certa sarà una delle più complete, coinvolgenti e profonde della tua vita.

Siamo arrivati alla fine.

Come ti ho detto le cose da sapere non sono tantissime ma **quelle che hai letto sono davvero fondamentali.**

Ora che la conoscenza è nelle tue mani, **non hai più alcuna scusa: sai tutto quello che devi sapere su come praticare sesso anale e come muoverti in modo divertente e sicuro.**

Ora tocca a te!



È arrivato il tuo momento di mettere in pratica tutto quello che hai appena imparato per **vivere la migliore delle esperienze a letto!**

In bocca al lupo e buon divertimento ;-)

Per concludere...

Hai trovato utile questa guida?

Sogni di aggiungere pepe alla tua vita sessuale

dando sfogo a quei desideri nascosti che ogni tanto ti saltano in mente, ma non hai il coraggio di soddisfare?

O magari desideri **portare una ventata d'aria fresca sotto le lenzuola**, ravvivare quell'intesa sessuale sepolta sotto la polvere e riscoprire la stessa passione da appena conosciuti?



Ho creato **un regalo prezioso** che apprezzerai come nessun altro nella tua vita. Ma ti avviso: **è per la tua donna!**

Ti sto parlando di...

Sexy a Casa Mia

il primo programma - e l'unico al mondo -

dedicato alle donne che vogliono

conquistare e sedurre il proprio uomo

ogni giorno tra le mura di casa.

Sexy a casa mia

Ti piacerebbe essere sedotto nuovamente dalla tua donna, e ritrovarla femminile, sexy e conturbante come non l'hai mai vista prima?



Credo che nessun uomo al mondo rinuncerebbe a un'opportunità del genere.

Ma come mai se il regalo è per te, allora è lei a riceverlo?

se ci pensi bene è davvero così:

tu le regali l'opportunità di **imparare i segreti e le tecniche avanzate** direttamente dalle più abili seduttrici professioniste, in cambio **lei intraprenderà un percorso divertente e stimolante che le darà nuovi spunti per attrarre il suo più grande oggetto del desiderio: TU!**

Sexy A Casa Mia è un vero e proprio viaggio alla scoperta della sensualità e della seduzione femminile che conta ben **53 video da 15 minuti**, accompagnati da spiegazioni teoriche, esempi ed esercizi pratici da applicare subito in casa.

- ✓ Cos'è la **sensualità** e come essere sensuale senza fatica e in tutte le occasioni;
Come sfruttare l'**eleganza erotica** per sedurre il tuo uomo e farlo pendere dalle tue labbra
- ✓ **Comunicazione verbale e non verbale**: impara a comprenderlo e ad evitare le incomprensioni e saltare subito alla fase del *"facciamo la pace"*
- ✓ **Relazione e intimità di coppia**: vivila al meglio, in modo libero e disinibito come non hai mai fatto prima. Porta la vostra intimità al livello superiore
- ✓ **Postura e camminata sexy**: come farlo eccitare semplicemente camminando
- ✓ **Lingerie**: scegli in modo intelligente i pezzi che valorizzano il tuo fisico (e lascialo completamente a bocca aperta)!

Acquistando il programma video Sexy a Casa

Mia regali alla tua donna:

- ✓ **l'accesso al portale con 53 video istruttivi per 6 mesi**
- ✓ **6 Webinar con Silvia Golovacinski**, ciascuno dedicato a un argomento specifico con 1 ora di domande e risposte su sesso, seduzione e dintorni
- ✓ **il file segreto STRIPTEASE FACILE**, per organizzare spogliarelli indimenticabili dentro le mura di casa, anche se è la prima volta e parti da zero

e in più:

- **BONUS 1: una selezione dei migliori negozi di lingerie**, con i miei consigli su cosa acquistare per ogni occasione
- **BONUS 2: l'esclusiva Playlist "Erotika"** con la musica perfetta per eccitanti momenti di coppia.

Cosa aspetti?

Clicca qui e scopri l'offerta che ti ho riservato!

Ti aspetto ;-)

Silvia

Restiamo in contatto!

Se vuoi scoprire di più sul mondo della Sensualità e del Benessere di coppia seguirmi su questi canali:



www.seduzioneerelazioni.com



Pagina Facebook Ufficiale: [Seduzione e Relazioni](#)
Gruppo Facebook: ["Segreti di Femminilità"](#)



Instagram: [@seduzioneerelazioni](#)



Canale YouTube: [Seduzione e Relazioni](#)

Ti aspetto!



Silvia Golovacinski
Esperta in sensualità

