



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

EL ANO

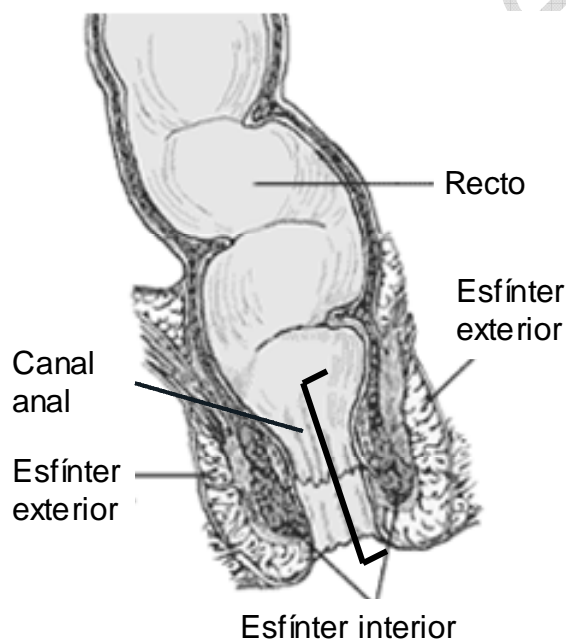
El ano es la apertura externa del canal anal en el extremo terminal del tubo digestivo. EL ano puede ser una de las zonas más sensuales del cuerpo pero a su vez ha sido temido, olvidado y sin ser explorado. El ano está rodeado de vasos capilares y terminaciones nerviosas, el tejido del ano es muy sensible y responde positivamente a la estimulación y al tacto. Contrariamente a los mitos populares, con un aseo regular y buena higiene personal, el ano es generalmente limpio.

El ano por fuera tiene forma circular cuando está dilatado (cuando pasan las heces o se introduce un objeto). En reposo, la forma circular genera un número de pliegues, los *pliegues radiados del ano*, que son pronunciados con la contracción del ano y que se borran completamente cuando se dilata el orificio. La piel que rodea al orificio anal es más colorada, constantemente húmeda y sin vello. Los pelos aparecen cerca de la abertura anal y este vello puede ser fino y claro, áspero y oscuro o algo intermedio. La cantidad de vello en las cercanías del ano suelen estar más desarrollados en el hombre que en la mujer.

Los músculos del ano

Los músculos del ano se les llama esfínteres y tenemos dos esfínteres: el esfínter externo y el esfínter interno. El esfínter externo o esfínter voluntario es el más cercano a la apertura anal y este músculo con paciencia y practica puedes controlarlo poniéndolo tenso o relajado. Cuando contraes el ano o empujas el ano estas ejercitando este músculo. El esfínter interno es controlado por el sistema nervioso

autónomo, que controla las funciones involuntarias del cuerpo como la de respirar. Este músculo reacciona según las necesidades, cuando tienes un movimiento fecal, este esfínter se relaja y permite el paso de las heces del recto al canal anal hacia el ano. Debido a que el esfínter externo e interno están juntos, ellos trabajan juntos.



Si ambos músculos están relajados la penetración anal será cómoda y se sentirá placentera, mientras que si estos músculos están tensos la penetración anal será incomoda y dolorosa o probablemente imposible.

Otros músculos que están alrededor de los esfínteres son los músculos del área perineal, entre estos músculos se encuentra el musculo pubocoxígeo o el músculo PC (ver músculo PC). Tanto hombres como mujeres contraen estos músculos durante la excitación y orgasmo sexual.



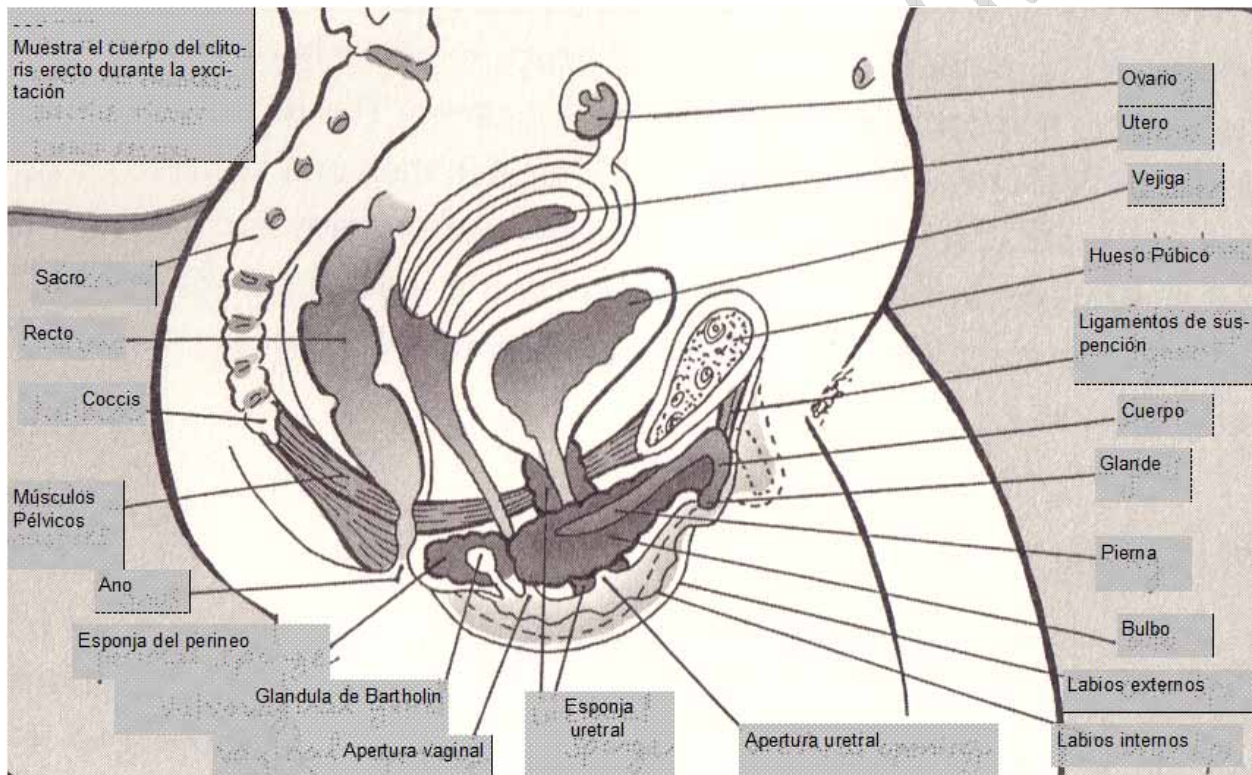
Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Mucha gente encuentra que ejercitando el músculo PC ayuda a mejorar la elasticidad y control de los músculos del ano así como el incremento de placer durante la penetración anal.

El canal anal y el recto

El canal anal está en la parte interna del ano y tiene una longitud de aproximadamente de 2.5 a 5 cm. (1 o 2 pulgadas). El canal anal termina en recto, el cual tiene una longitud de 20 a 25 cm. (8 a 10 pulgadas). El canal anal está lleno de tejido eréctil que cuando las persona se excita sexualmente se llenan de sangre y crecen, este tejido para efectos prácticos es similar al del pene o al del clítoris. Cuando los esfínteres están relajados, el canal anal durante la excitación sexual se expande sintiéndose más apretado que los esfínteres.



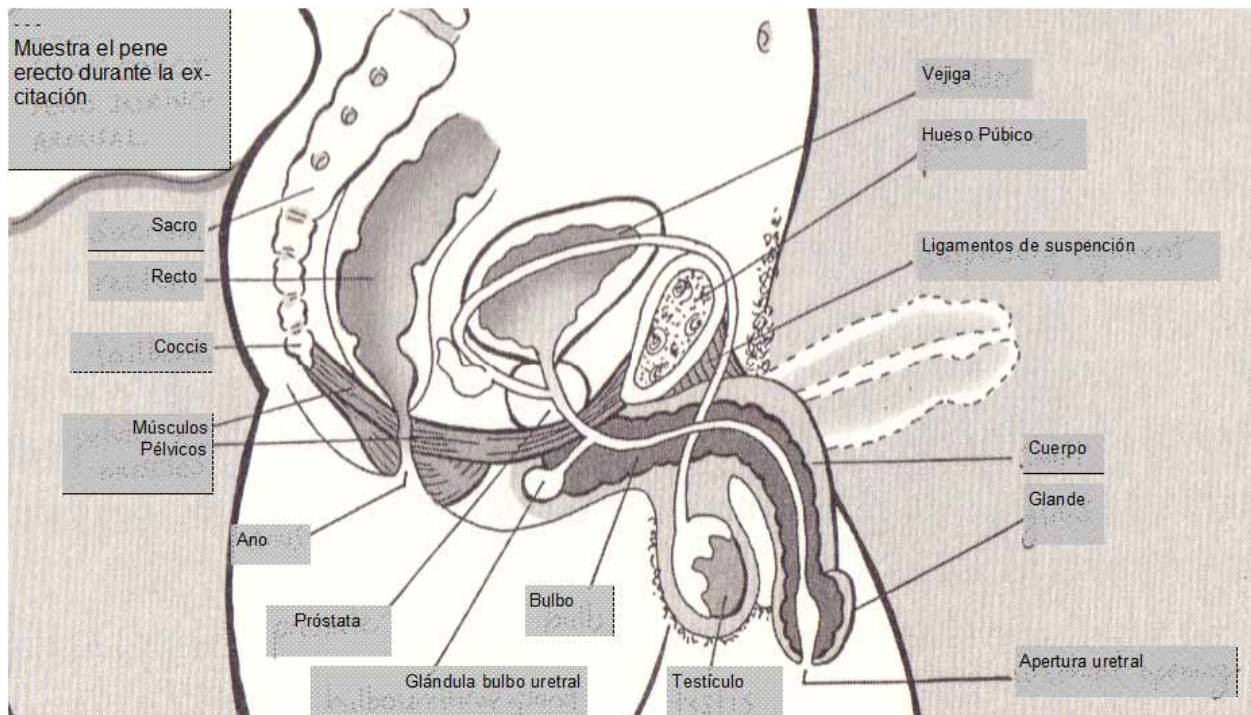
El recto presenta un tejido suave y lleno de pliegues, es más ancho que el canal anal y puede expandirse más que el canal anal cuando la persona esta excitada sexualmente. El recto no es un tubo recto, pero tiene una curva suave internamente. La parte inferior del recto se curva hacia el ombligo, luego de algunos centímetros el recto vuelve a curvar hacia la espina dorsal y posteriormente hacia el ombligo nuevamente. Estas curvas son la razón que la penetración anal debe ser lenta y delicadamente,



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

especialmente las primeras veces. Cada persona es única y el recto de cada persona es único en la forma de cómo se curva, por lo que hay que no hay ninguna razón para ser rudo en la penetración anal.



Es imprescindible usar lubricantes, ya que la zona no posee producción propia. Es necesario dilatar al ano progresivamente para ir logrando una dilatación cómoda del esfínter antes de penetrarlo. Este ejercicio, unido al lavado del ano y el recto con enemas de agua tibia, contribuye a una penetración altamente placentera para ambas personas. El contacto entre ano-pene requiere de profiláctico o condón.

Vasos y nervios del ano

La circulación y los nervios del ano se confunden con la del recto y las del perineo, proporcionadas principalmente por los nervios anales inferiores y otras ramas del nervio pudendo (este nervio es el mismo que se encuentra en las ramificaciones del clítoris en la mujer), como ciertas fibras del nervio perineal. Las arterias del ano proceden en su mayoría de la arteria hemorroidal inferior, rama de la arteria pudenda interna (esta es la arteria que irriga principalmente la genitalia femenina).

Gráficos traducidos de: The Ultimate Guide to Anal Sex for Women, 2nd edition. Tristan Tarmino