

Como dar bem gostoso pela primeira vez

Adaptação de partes do livro The Joy of Gay Sex

Anos atrás, era corrente se dizer entre os homossexuais americanos que, se Deus não quisesse que o homem desse o rabo, não teria colocado o tal buraco na sua bunda. Ora, dentro deste pensamento, todos nós sabemos que, para se dar o rabo, é preciso a contrapartida. Isto é, alguém disposto comer rabos masculinos sedentos por uma boa piroca. Complementando este pensamento, somos levados a concluir que rabo e pau foram feitos um para o outro.

Hoje já se tem o conhecimento de que o “homossexualismo” faz parte do comportamento animal de boa parte dos bichinhos que nadam, voam e andam de quatro. Machos comerem outros machos faz parte até da biologia animal dos mamíferos, como brincadeira de iniciação sexual e para provar o seu poder sobre outros da mesma espécie. Isto fica bem patente entre nossos “primos” próximos, os chimpanzés e gorilas.

A História também está repleta de relatos de homens sendo fodidos por outros. Certas culturas chegaram a um ponto que, para nós, podem parecer requintes, como casamentos entre os do mesmo sexo, aprendizados e iniciações envolvendo felação e engolir esperma e até mesmo o extremo oposto, isto é, homens apartados de mulheres, vivendo um mundo só masculino. Bem aceito em alguns cantos, o comportamento homossexual foi apenas tolerado na maior parte dos casos, embora até tempos recentes ainda fosse comum a idéia de que homens fodiam mulheres e que nada havia de errado no fato de dar a bunda, desde que você fosse apenas menino e rapaz. Entretanto, em outras paragens e épocas, gostar de dar seu belo rabo podia valer castração, morte na fogueira, enforcamento e prisão, sem contar a marginalização e loucura. Mas isto não diminuiu nem um pouco a vontade de se sentar no pau de machos para uma boa trepada. Apenas foi acontecendo de maneira mais pública ou mais secreta, conforme os tempos assim o permitiam. E independentemente de qualquer cultura ou época, continua sendo um imenso prazer.

Gosta de um bom pau?

Uma das coisas primordiais para que a coisa possa fluir de maneira legal é saber do que se gosta: de ser **passivo** – levar um belo pau na bunda, ou **ativo** - comer o cu de outros rapazes e homens; ou mesmo de ser **versátil**: gostar dos dois, dar ou comer. Nada impede também de se gostar de ambos os sexos, independentemente do que se gosta de fazer com um homem na cama. Por exemplo, é bastante comum que muitos garanhões adorem sentar num pinto, sem que isto queira dizer que deixaram de gostar de mulheres. Para tanto, o melhor é ter sempre uma atitude positiva em relação ao ânus e pau alheios. Isto significa que este canal do prazer não é uns lugares sujos, culposos e vergonhosos. Esta é a atitude que deve ser encarada em relação ao seu rabo, a de que ele não é a tal fonte dos pecados e perdição; e que não tem nada a ver sentir-se menos homem por gostar menos ou mesmo nadica de nada de mulheres, ou mesmo de penetrar um outro homem. Ou simplesmente porque se resolveu acrescentar o cu como mais uma fonte do seu prazer.

Se a gente parte para dar o rabo para a rapaziada é porque realmente gosta e porque se é homossexual, independentemente se o seu cuzinho nunca foi tocado por quem quer que seja. E que o tal bofe, o dominador, o machão, o que fode e come pode até fazer parte da brincadeira e do acordo com quem se está na cama. Mas que fique claro e evidente que se está ali porque se gosta - e muito - da fruta. Portanto, comece por querer também dar prazer ao seu companheiro ao invés de ficar esperando ser “servido”, como se você não tivesse nem aí ou que caiu na cama dele por acidente. Não tenha uma atitude de espera. Mostre para que você está ali, fale, diga, peça e dê dicas.

Conheça o rabo – e comece pelo seu!

Amor próprio é essencial. Por isso, primeiramente, aprenda a admirar um rabo. Comece pela rua e veja quantos traseiros deliciosos da moçada masculina você vê e parta para a sua preferência. Quadris masculinos são mais estreitos e firmes. Alguns são apertadinhos e arrebitados, enquanto outros podem ser mais abertos e generosos, quase que revelando aquele orifício maravilhoso. O mais incrível é que a maior parte dos homens nunca olhou direito o seu próprio rabo, praticamente esquecendo-se dele. Portanto, seja se for dar o rabo ou comer um, a primeira coisa que se tem a fazer é olhar bem para este final do reto, conhecê-lo e ver as sensações que ele pode proporcionar.

Você está tomando um banho bem relaxante. Lave bem o seu cu com água morna e sabonete, inclusive toda a área em volta dele. Enxugue com carinho e busque um lugar confortável, como uma cama ou sofá, e tenha à mão um espelho pequeno, de preferência com cabo, mais fácil de se manusear. Coloque-se numa

posição em que você possa ver a sua rodela sem problemas, ao mesmo tempo em que o seu pau. Corte bem as unhas e lubrifique um dedo com algum lubrificante à base de água (como K.Y. ou Preserv, vendido nas farmácias) ou à base de óleos naturais, como o coco. Nem pense nas vaselinas e produtos à base de óleo mineral, já que danificam preservativos (por isso, nem é bom que se acostumar com eles).

Depois, enfie seu dedo bem profundamente. Você vai ficar surpreso ao perceber que os músculos do esfíncter são bem mais extensos do que poderia pensar. Aí você já descobriu que pode relaxar e contrair, "piscando" o seu cu de acordo com a sua vontade, o dedo explorando toda à volta do ânus. Se ainda não conseguiu chegar até aqui de uma maneira legal, tente de novo mais devagar e suavemente. Afinal, o cu faz parte do corpo e cada um tem o seu diferente. Uma vez que enfiou o dedo satisfatoriamente rabo adentro, tente sentir agora a cavidade do reto. Ela é um espaço mais largo, maior. Sinta a textura de suas paredes, quentes e delicadas, como uma membrana cobrindo os músculos. Enfie o seu dedo mais arrojadamente várias vezes e perceberá que, se tinha algum medo de dar o traseiro até agora, que a coisa pode ser mais fácil do que se imaginava. Tudo isto deve estar sendo acompanhado pelo espelho.

Muitos homens que ainda não exploraram o seu rabo não têm idéia do quanto isto pode ser gostoso e uma fonte de prazer. Enquanto uma parte deste processo é associar o quanto se pode excitar e dar prazer ao outro, a outra vertente está no prazer de ser penetrado por um cara e desejá-lo profundamente. Fora isso, um pau em movimento dentro do cu pode estimular toda esta região, rica em terminais nervosos e ainda massagear a próstata, outra fonte de delícias. Por isso, uma idéia legal é brincar com o cu do seu parceiro enquanto leva um bom pau. Você vai perceber contrações incríveis e perceber uma profunda relação entre a musculatura do pênis e a do ânus. Por exemplo, quando você quer contrair o ânus, este estímulo vai ter resposta no pau, deixando-o mais duro, uma coisa ligada à outra. Portanto, a lição seguinte é perder o medo de tocar ou ser tocado no cu. Nada disso diminui seu sentimento de masculinidade ou seu desejo. Fique frio e macho.

Desinibindo-se...

Mais alguns dias nesta brincadeira e você poderão tentar introduzir mais dedos em você mesmo. Repita os exercícios desde o começo, relaxando e contraindo, para obter o controle desta musculação. E enfie primeiro um dedo, depois outro, e assim por diante. Se alguma dor ou desconforto ocorrer, se sentir que o esfíncter está mais fechado, recomece as instruções de relaxamento e contração. Cada um tem o seu próprio limite e progressão nas lições. O que se pode tentar também é o uso de um dildo, ou melhor consolo, de material sintético como plástico, vinil ou silicone, fácil de se encontrar em pornoshops e até vendido pelo correio. Se gostar da sugestão, não seja guloso e comece por um modelo mais modesto. Pernas de mesa e troncos de árvores são para os putos dos filmes pornôns, não para iniciantes. Um bom modelo para principiar é aquele que tem a forma de um cabo longo e fino, com uma ponta em forma de bola. Outra dica são os anatomicamente semelhantes aos pintos humanos, mas em proporções medianas, tanto no comprimento, como na grossura. Não tenha mais olhos do que cu! Passo a passo, vá introduzindo estes instrumentos no seu rabo, que não só aceitará, como ainda lhe proporcionará um variado e denso prazer.

Um passo importante na desinibição é fazer isto na companhia e participação do namorado ou mesmo daquele amigo que você percebeu que partilha das mesmas preferências e que nesta hora, poderá estar fazendo a mesma coisa. Ele poderá estar enfiando seus dedos ou o consolo no seu cu, enquanto você relaxa ou se masturba e vice-versa. Vocês ainda podem se excitar assistindo juntos a um vídeo pornô. Ou você poderá se masturbar sozinho usando estes recursos, com dildos ou dedos dentro do cu, movimentando-os ritmadamente com a sua excitação. Mais adiante, poderá sentar-se, de cócoras sobre um consolo. Existem modelos com ventosas, para ficarem firmes no chão ou grudados em paredes. Existem ainda outros com bases grandes, para ficarem retos, em pé.

Cuidado!

Um alerta: nunca, mas nunca mesmo enfie outros objetos no seu ânus, por mais tentadoras que possam parecer às experiências. Garrafas podem se prender e quebrar, bananas, pepinos e nabos podem partir-se e pior, ficarem entalados no intestino, assim como tubos de desodorante, cabos de ferramentas etc. Seu cu e reto podem ser seriamente machucados e pior ainda, você ter problemas internos com a introdução destes objetos. Fora o vexame no pronto-socorro.

Outra dica: caso você seja muito sensível à dor, é hora de anestesiá-lo um pouco o rabo. Você pode usar produtos à base de xilocaína ou lidocaína, em formulação gel (nunca pomada, que tem vaselina e pode ferrar o preservativo). Quando se diz "um pouco", é porque o excesso do produto poderá abortar qualquer

sensação que se possa vir a ter no local. A possibilidade aqui é exagerar na função, agradável na hora e com o rabo dolorido depois.

É comum se ter à sensação de rosca “queimando” depois de um bom exercício anal. Afinal, o local foi muito estimulado, com enérgicas fricções e exercícios de dilatação. Nada dura para sempre. O ardor – ou dor – passa com o tempo e a experiência. Se incomodar de fato, anestesia – mas NÃO DESISTA.

Finalmente: consolos, dildos ou qualquer brinquedo apropriado para o rabo, são como escovas-de-dente, cada um usa o seu. Ao partilhar isso com alguém, o procedimento é o mesmo de um pinto, apele para o látex. Use camisinha neles e se isto for impossível, desista. Eles podem transmitir doenças nada agradáveis e de conseqüências desastrosas para você. Use, mas não se esqueça nunca de que deve ter cuidados.

A primeira penetração com parceiro

Quando você decidir realmente dar, ser fodido por um outro homem, anote:

Primeiro: não esqueça de escolher um parceiro equilibrado e carinhoso; e, antes de tudo, fale com ele sobre a sua in experiência. Declarar “nunca dei”, “dei pouco” ou “faz tempo que não dou”, além de fazer a diferença, pode ser mais excitante do que você imagina.

Segundo: disponha de tempo e paciência, são fatores importantes. Por isso, procure perceber se o seu companheiro realmente se envolveu com a sua "causa", e que vai respeitar as suas limitações e tempos, não sendo afoito ou te deixando ansioso.

Terceiro: se você dispuser somente de meia hora para fazer isto, esqueça. Marque noutra ocasião, quem sabe num fim de semana, com umas duas horas disponíveis. Tudo isto vai contribuir para você estar relaxado.

Dar o rabo pela primeira vez implica em duas atitudes, uma física e outra psicológica: a primeira é que você está deixando de ser virgem neste local, se livrando de um bloqueio para o seu prazer. A segunda é saber que ser fodido é parte importante de um processo de fazer amor com homens, não um simples encher a bunda com esperma. Dar o rabo não é uma atitude "menor" ou pior, é simplesmente preferência e opção por um sexo mais pleno e completo, tão gostoso quanto penetrar um homem. Por isso, uns climas afetivos e bem humorados, francos, verdadeiros, são mais do que desejável. Preliminares são bem-vindas e podem colaborar com uma atmosfera de intimidade e relaxamento. Se você ficar ansioso, tente repetir com ele as técnicas de relaxar. Entendido?

Não fique parado como um dois de paus, apenas recebendo carinho. Seu companheiro irá gostar e se excitar com o fato de você demonstrar que está curtindo e a fim de prosseguir com o ato. Mostre que você quer realmente dar para ele, falando, fazendo com que ele manipule e toque o seu rabo. Se, por exemplo, ele resolver chupar ou lambe o seu ânus, contraia o esfíncter ritmadamente, aproxime-se de sua língua, facilite o contato com o cu. E se ele pedir para você chupar, enfiar o dedo no rosquete dele, pense: porque não? Vocês são parques-de-diversão um do outro e têm passaportes da alegria para todos os brinquedos. Aproveitem!

Alguns problemas? Lide com eles:

A ereção caiu

Não se afobe, isto é pra lá de comum nas primeiras vezes (e nas segundas, nas terceiras...). Vocês podem estar com medo de serem cobrados no desempenho ou envolvimento. O nome disto é machismo. Não esqueça do ser humano normal que você é e que por isso pode falhar e se atrapalhar, ou se sentir inseguro. Isto é mais do que comum! Um clima de intimidade, sem cobranças, pode favorecer o começar e o recomeçar. Além do quê, há muitas outras maneiras de se gozar com outro rapaz sem se penetrar. Por isso, se a ereção cair antes da penetração, relaxe, passe para outra atividade erótica com o seu parceiro, como chupá-lo ou deixando-se penetrar com os dedos enquanto executa os movimentos de vaivém com a boca. Se acontecer durante a penetração, vocês podem gozar com masturbação mútua ou mesmo fazendo um sessenta e nove. As possibilidades são infinitas e sempre é hora de tentar novo. Ah, não esqueça álcool, drogas e estresse podem comprometer qualquer desempenho. Beijos e abraços fazem, nesta hora, muito mais do que uma biritá ou baseado.

Quando ele põe a camisinha, o pau amolece

Táí um problema bem corriqueiro e comum – 99,9% dos homens passam por isso - e dá para resolver em conjunto. Para aliviar a tensão, você pode tentar colocar a camisinha no seu parceiro, seja com as mãos ou até com a boca (Uau! Mas sem usar os dentes, por favor). Embora a maior arte das vezes a coisa se resume em inibição e nervosismo, o problema pode estar também no preservativo. Peça que ele mude de

marca, experimente vários tamanhos e o produto com o qual melhor se adapte. Em princípio, ele não pode apertar demais, nem ficar largo a ponto de sair e gerar insegurança. Ao colocar o preservativo, passe antes um pouco do lubrificante no pau dele, para desenrolar melhor. E não seja apressado: só coloque com o pau bem duro.

O pau dele dói quando está penetrando

Pode ser que seu parceiro apresente alguns problemas "de fábrica", como freios - aquela pele que puxa o pênis para o lado ou para baixo; fimose - quando não se consegue expor a glândula externamente de maneira total ou parcial; ou mesmo "peironie", isto é má formação do membro, de modo que ele entorta para os lados, para cima ou para baixo, doendo e dificultando o ato sexual. Para os dois primeiros casos, a solução é cirúrgica e não mata ninguém. O terceiro caso é mais complicado e requer tratamento apropriado com um médico urologista. Mas nada disso é impedimento para outras e variadas formas de satisfação com o parceiro.

O pau dele é muito pequeno

Na maior parte das vezes é você que o vê assim. E tamanho do pau nada tem a ver com amor e desejo. Depende do gosto de cada um, como a atração por de outras partes do corpo. Desencane! Tem gente que adora ser fodido por paus menores e mais finos. Se o seu parceiro apresentar uma dificuldade qualquer quanto a isso, não titubeie. MINTA, descaradamente e diga que é um problema que ele tem de superar (esta parte é verdade). E procure paus maiores e mais grossos para a próxima, se você acha que é isso o que conta. A humanidade é toda diferente. Viva essa diversidade!

O pau dele é enorme

Lindo de se ver, difícil de se usar não é? Todos bem que querem, mas quem se habilita... Mais uma vez o que vale é a paciência e a interação com o parceiro. A capacidade de dilatação de um rabo é positivamente fantástica e você nem pode imaginar o quanto. É ir pé-antepé, ou melhor, centímetro-a-centímetro, abusando do lubrificante e do anestésico. E colaborar para que o outro respeite seu lado. Diga a você mesmo: não existe o tal "pau impossível". Diga a ele: "paciência, que entra!".

Meu rabo dói ao ser penetrado

Você pode não estar relaxando como deveria. Recomece, se for preciso, pacientemente. Dê tempo para seu cu acostumar com o cacete dele, antes de começar a transar de fato. Se nada disso adiantar, anestesie. Use os produtos à base de xilocaína ou lidocaína, em formulação gel. E mais uma vez atente que somente anestesie "um pouco". Gel em excesso pode tirar sua sensação de sensibilidade local.

Meu rabo dói durante a penetração

De novo, você pode não estar relaxando o suficiente. O jeito é recomeçar, depois de um tempinho, para que a dor passe. Você tem duas "passagens", que devem estar relaxadas. O normal, no caso delas, é estarem contraídas, exatamente ao contrário de qualquer outro músculo! Mas resistem à invasão por tempo limitado. A primeira, o esfíncter, resiste por uns 1 ou 2 minutos no máximo. Isto significa que se você bancar o firme e agüentar a dor ou desconforto, o pau dele vai ultrapassar esta barreira. A segunda "etapa", mais interna, é a da entrada da caixa do reto. Ela é mais dura na queda, seu tempo vai de 1,5 a 5 minutos. Mas também pode ser arrombada e daí por diante tudo é prazer. Outro fator é anatômico: rabo "curto" ou pistola muito "longa". Durante a transa, o final da caixa do reto é incomodada. Aí, o jeito é uma penetração menos profunda. Mas até a isso se acostuma, fique certo. Dê tempo ao tempo. E dê muito.

Cuide da saúde

Devido ao risco de doenças muito sérias, evite tomar contato com os fluidos corporais do parceiro, por mais saudável que ele possa parecer. A contaminação não é coisa perceptível numa transa. Assim evite, primordialmente entrar em contato com esperma, urina e fezes com suas mucosas (olhos, boca, língua, ânus, pênis etc.) ou lugares passíveis de ferimentos (como mãos, lábios etc.) ou de micro ferimentos (rosto recém barbeado, partes do corpo recém depiladas, aparadas ou raspadas, gengivas com sangramento freqüente ou aftoses etc., etc.). A melhor maneira de evitar isso é usar um filtro impermeável - látex ou poliéster - que bloqueie o contato com material possivelmente contaminado, que não iniba as sensações e o prazer. Tais como: camisinhas ou filtro de poliéster, aquele de cozinha, usado para embalar alimentos.

Preservativo ou caminha é parte técnica e prática, quanto antes aprender, melhor para você e seu parceiro. Nem pense em transar sem, mesmo você fazendo papel de ativo. Embora o parceiro passivo esteja mais exposto, existe risco grande, sempre, de se pegar DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) ou até contaminar-se com AIDS/HIV. Dispensar borracha é roubada certa.

Para colocar o preservativo corretamente, esteja de pau bem duro. Pegue pela pontinha, aquele biquinho que é o depósito de esperma, para quando você ejacular e coloque em cima da glândula. Vá desenrolando com cuidado e cobre o corpo do bímbo, até o finalzinho. Depois de gozar, retire com cuidado e dê um nozinho, para a secreção não escapar. Você pode usar um pouco de gel lubrificante no pau, para desenrolar melhor.

Quando usar?

Sempre. Na hora de qualquer contato, envolvendo pau+cu, boca+cu, boca+pau, o melhor é usar camisinha. Até para chupar? Sim e não. Embora existam grandes controvérsias a respeito, enquanto os cientistas discutem, o melhor é prevenir. Chupando ou sendo chupado, sempre faça com camisinha. No caso de sexo oral no rabo, use o filtro de cozinha. Tudo pode incomodar no começo e ser difícil de se adaptar. Mas insista. A questão é só acostumar e incorporar no seu cotidiano de sexo. Não coloque em risco a sua saúde e a do seu parceiro.

Dicas essenciais

- § Ande sempre com camisinha. Pode sempre rolar alguma transa e aí você estará prevenido.
 - § Camisinha e gel são itens necessários. É bom não economizar, tenha sempre em quantidade e à mão.
 - § Use e abuse do lubrificante na hora de transar. O atrito pode danificar o látex.
 - § Use sempre lubrificantes e anestésicos à base de água, em formulação gel. Outros, em pomada, contêm vaselina, originário do petróleo, que danifica o látex.
- Cuidado ao abrir o envelope do preservativo com os dentes, assim com ao chupar o pau. Eles podem perfurar a camisinha.

Posições, para começar...

Antes de deixar-se penetrar, unte pouco o pau dele, com saliva ou gel à base de água, coloque a camisinha e depois lubrifique abundantemente, tanto o pinto como o cu. Algumas posições são melhores, nesta primeira penetração. Uma delas é deitar-se lado a lado e deixar que ele introduza o pau na sua bunda, aos pouquinhos. De positivo, é a possibilidade de um relaxamento total, sendo penetrado bem passivamente ("de ladinho" ou "serrote de veludo"). O lado negativo é que nem sempre a anatomia retal ajuda e o iniciante pode se assustar e ficar ansioso, por não ter o controle da situação.

Por essas e outras, vários preferem sentar de cócoras sobre o pau, com o companheiro deitado de costas ("sentada", "engole espada" ou "apaga charuto") Pode-se sentir o quanto o membro alheio se introduz rabo adentro... Neste caso, a penetração pode se dar muito rápida, assustando o principiante. Por outro lado, a posição tem vantagens de encaixe anatômico, principalmente se os dois estiverem de frente um para o outro. E nada a se assustar: muitos de nós acomodamos paus de grandes proporções – imensos mesmo - no cu e esta é uma das formas mais favoráveis de se fazer isto. Similarmente, as posições já podem ter sido treinadas antecipadamente com consolos...

Uma terceira opção é intermediária entre as duas. Deitado de costas, mas com os pés apoiados na cama ou com as pernas sobre os ombros do parceiro (na famosa posição de "frango assado"), vá se acomodando devagar sobre o cacete do parceiro. Ele deve estar sentado, de pernas abertas, tentando introduzir o seu pau, ao mesmo tempo. A grande vantagem desta maneira é que permite muito apoio para ambos, e também a possibilidade de se mexer de modo excitante, rebolando, pondo e tirando, segurando os quadris e balançando, mesmo pulando sobre o colchão, aproveitando o movimento deste para introduzir o pinto. Se, por acaso, doer, PARE, seja qual for o momento. Retire o pênis da bunda, espere alguns momentos, faça massagens de relaxamento com os dedos e recomece.

"Acidentes" acontecem!

"Acidentes" ou "cheques" também podem ocorrer, do tipo sujar a camisinha com resíduos fecais. Para driblar isso, em primeiro lugar pense com o que você está mexendo e o que pode sair deste buraco. Cocô não é algo maravilhoso, mas vocês devem saber muito bem onde estão cutucando. Se o seu parceiro é também iniciante, nada mais normal. Com o tempo, você terá mais controle destas situações. Neste caso,

nada mais natural do que se lavar ou simplesmente substituir o preservativo, ou até um banho a dois, dependendo da “extensão” do problema. Conviva com isso: nada de dramas ou comentários, ok? Não se permita ser debochado ou caçoado. Aconteceu e pronto! A explicação está no processo de adaptação da cavidade retal e isto faz parte. Durante as primeiras vezes, é comum a sensação de sentir vontade de defecar, e realmente até ter que se fazer isso. É normal que esta sensação passe depois de umas primeiras vezes. Aí seu companheiro também já terá aprendido a relaxar por completo e a discernir as sensações...

Excitando-se, para relaxar.

Mesmo que você passe por esta primeira prova, é interessante que você se declare inexperiente, que foi fodido umas poucas vezes, mas quer muito ser comido agora, já, imediatamente. Isto se diz antes de começar qualquer foda, pelo menos nos primeiros tempos. Ajudará a ajustar o homem que você escolheu à sua situação. Pela mesma razão, evite as trepadas rápidas, já que a ansiedade e a falta de tempo podem frustrar. As regras básicas a seguir exigem do seu autocontrole, tranquilidade e da posse da situação. E o companheiro deve fazer sua parte, instruindo como relaxar, ensinando a ficar em paz e a fazer tudo corretamente, preparando o clima para que a experiência seja boa.

Pessoas tensas costumam achar que o seu corpo também é tenso, rígido, com os músculos contraídos. Ansiedade não é a mesma coisa que tensão muscular, mas não dá pra ficar com corpo relaxado estando ansioso. Procure, portanto, criar uma situação confortável, com meia luz, lugar gostoso para se transar etc. Sempre que estiver tenso, procure conversar, parando e recomeçando em seguida, sempre participando ao companheiro a sua intenção de prosseguir. Doe? Não tem importância, dê um tempo e reinicie.

As preliminares podem envolver os exercícios de relaxamento. Por exemplo, enquanto se está com os dedos ou um consolo no ânus, você pode chupar seu companheiro; ele pode estar chupando o seu rabo e brincando nele com os dedos, enquanto você chupa o seu pau; ele pode fazer "blowjob", ou seja, chupar o seu pau com bastante saliva e introduzir os dedos no mesmo ritmo; ou ainda masturbar e brincar com os dedos, explorando ao outro mutuamente.

Sendo penetrado – dando o rabo de fato.

A primeira tentativa de penetração deve ser sempre gentil e devagar. De preferência, você, que vai ser comido, tomando a iniciativa. Isto quer dizer que você se enraba no pau dele e não ele a você. A seguir, vai-se introduzindo aos poucos o cacete, trepa-se com ele só parcialmente enfiado, por algum tempo. Vai-se buscando uma penetração mais funda, sempre com paradas, para não sentir dor ou qualquer desconforto, permitindo que o rabo se adapte a cada momento, se acostumando com o delicioso invasor.

Com a maior parte do pau dentro do cu, já é possível partir para outras posições mais ousadas, onde o pau vai massagear a próstata de mil maneiras. É aconselhável sempre tirar o pau de dentro, quando variar de uma posição para a outra, sob o risco de machucar o companheiro. Caso contrário, movimente-se pouco, lentamente e com cuidado. O pau do seu companheiro é também frágil e pode ser seriamente machucado em caso de movimentos muito bruscos. Por isso, esqueça acrobacias e trate bem dele.

"Gozar junto" é outra questão que pode não se ajustar. É provável que ele goze antes. Mas você pode se masturbar ou ser masturbado com o membro dele dentro de si, o que pode ser bem gostoso.

Quanto à dor da penetração, é difícil não senti-la nas primeiras vezes, mas rapidamente isto pode se resolver e até mesmo ser prazeroso, como um detalhe da coisa. Muitos de nós sentimos a dor e não desejamos parar a trepada, associando isto à foda em si. Anatomias diferentes fazem com que muitos tenham cavidades retais menores do que outros, fazendo com que paus portentosos doam. Mas isto também é paciência, perseverança e adaptação. Nada com que se assustar.

E agora, preparado? Que tal ir para a prática?