

肛门扩张 - 最有效的指南和练习（一）

当您决定开始学习时，您已经做出了不错的选择。

如何扩张肛门进行后庭游戏

为了拳头，您需要练习扩张您的后庭以便可以使用更大的玩具。那么，扩张肛门以便将拳头伸进去的最佳方法是什么？答案是拳交假阳具。

肛门是一块肌肉。就像你身体的任何其他肌肉一样，你可以锻炼它，让它适应更大的玩具进入。最常见的扩张方式是使用拳交假阳具。

如果你想放松括约肌，需要做一些工作。你的肛门充满了敏感的神神经末梢，给后庭游戏带来很多惊人的乐趣。不只是单单的前列腺高潮。

肛门训练渗透过程会非常愉快。

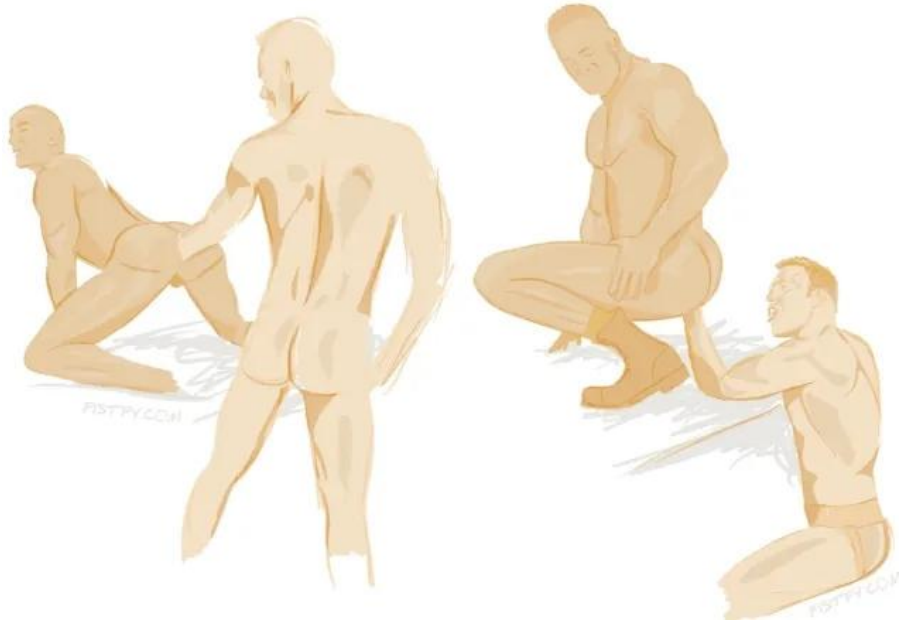
在转向可以拳交之前，需要锻炼你的肛门并且了解一些必要知识

通过扩张练习，您会发现自己的极限尺寸。以及什么是最好的姿势，最容易进入的姿势是什么样？

肛门及周围区域是一个非常敏感的区域，当它被触摸时，很容易引起性兴奋。缓慢地开始，有助于放松肛门，并使用足够的润滑剂。

我们会教您进行肛门扩张所需的所有信息

让我们设定一些目标 - 肛门拳



我们的使命是向男人传授、培训和分享拳头信息，并使其易于访问和使用。你成为拳头专家。

我们的使命是教授、培训拳交信息。我们让它变得简单、易用和有用。你会成为拳交专家

什么是肛交

首先，肛交和性爱不仅仅是好玩。肛交远不止这些。首先，什么是肛交。大多数人对肛交是有一些错误的认识。

肛门 简要

首先肛交是一种性行为，其中一个伙伴将一只手、两只手或脚插入肛门。在实践中，肛交是关于你如何很好地控制肛门括约肌及其伸展。

在肛门区域，当有无数的神经末梢时，受到的刺激会让人感觉很棒。

肛门拳交简要：

- 肛交是一种性行为，其中一个伙伴将一只手、两只手或脚（足拳）插入肛门
- 肛交是关于你如何控制肛门括约肌及其伸展

- 肛门拳交有许多不同的名称，如拳交、手交、手球、等
- 肛交可以通过许多不同的方式练习

所以，放松是肛交最重要的事情之一，你可以享受。如果它很痛，那就是有问题。太快、太深、太干或之前没有拉伸肛门是最常见的疼痛原因。

肛交不是肮脏的游戏

在正常的肛交中，受者首先进行仔细的肛门冲洗（清洁可能很耗时）

虽然肛交听起来不舒服，但更多的人会体验到肛交是一种极大的乐趣。如果正确进行，将打开您的思想，迎接全新的性体验。

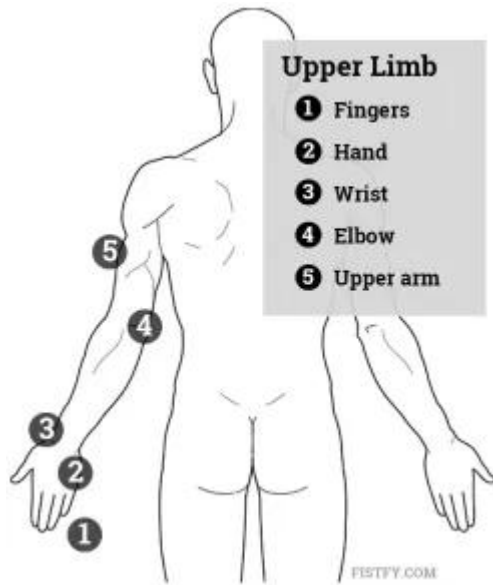
规则和技巧

了解一些基本规则，遵循一些简单的原则，轻松避免受伤。

最重要的是，伙伴之间的信任，与合作伙伴的交流是必要的，无论是在语言、肢体语言还是眼神交流上。这种信心是成功打开肛门和享受肛交乐趣的关键。

给双方带来快乐、愉悦和享受。

肛门扩张解剖



了解以下基本原则。了解肠道及其工作原理。

肛门拳交

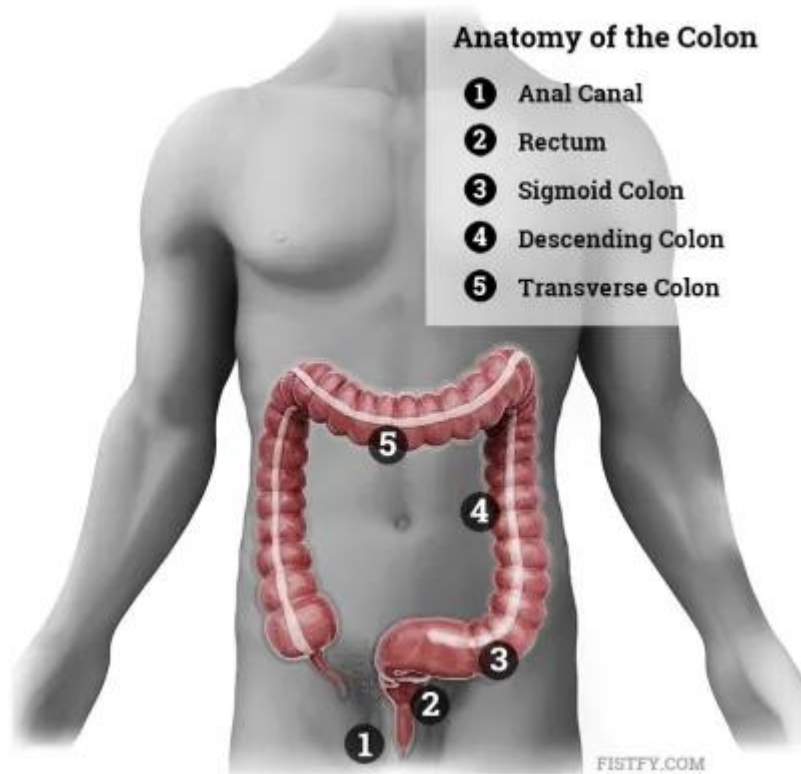
拳交时，手被推入肛门、手腕甚至肘部的一部分，脚也可以作为拳交的工具。

过程中，手会慢慢地进出肛门——有时甚至保持在原位。

在本培训材料中，当我们谈论手时，我们指的是由以下组成的区域：手腕、手掌和手指。

结肠解剖

结肠在肠道内长约一米，厚约五厘米。



结肠位于腹腔内，并扩散到广阔的区域。通常是 S 形或乙状结肠。

学习结肠的所有部分

当拳头被推入时，我们会感觉到它的去向。

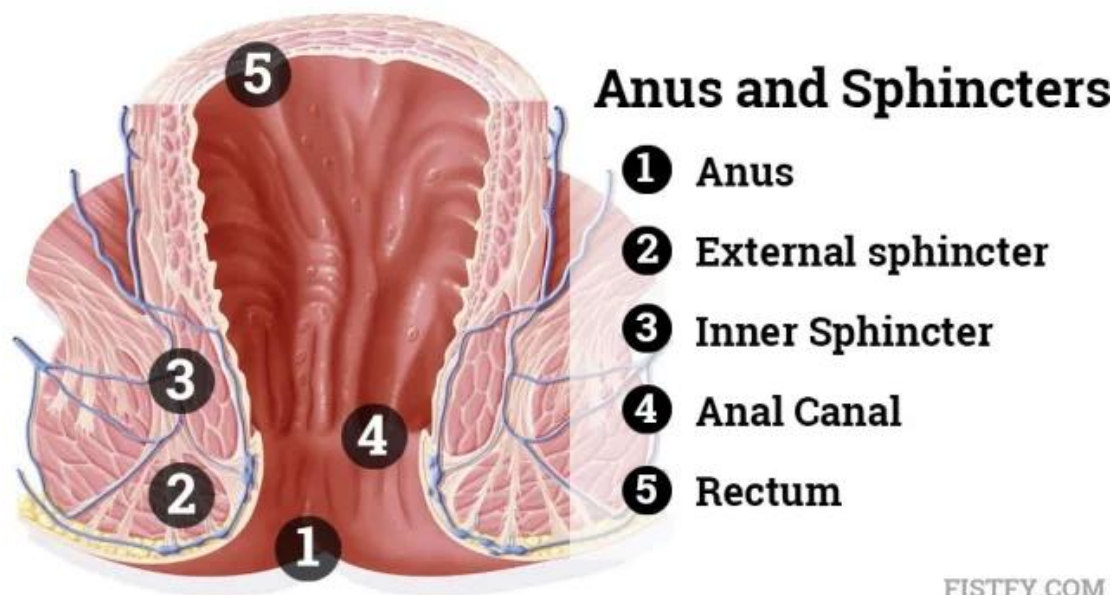
直肠由以下部分组成：肛门孔、直肠、乙状结肠、降结肠和横结肠。

如果我们随着拳头推入而由外向内移动，结肠结构通常分为五个细分：

1. 肛门
2. 直肠
3. 乙状结肠（骨盆和髌骨）
4. 降结肠
5. 横结肠

肛门和肛门括约肌

肛门口是从外面到消化道的第一部分，粪便通过它离开身体。肛门口是您肛交时需要找到的第一个部分，然后它是唯一可见的外部部分。

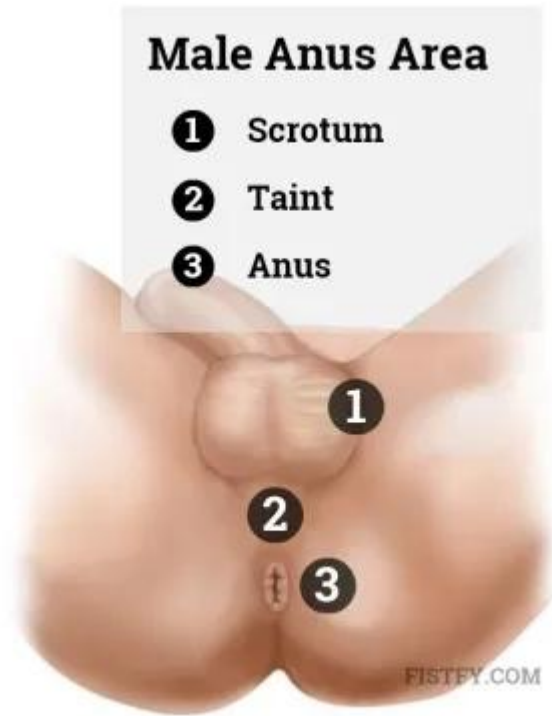


内括约肌 从肛门口向内约 1 公分开始。当将某物推入肛门口时，这块肌肉最多，但大约 30-60 秒后它会放松。

肛管，肛门口和肛门括约肌（第一环）。肛管长度约为 4-5 厘米（2 英寸）。肛交中的活动通常在这里抽插。

肛管包含许多令人愉快的区域。大多数玩具的乐趣来自肛管开口，因为它提供了肛交的大部分乐趣。

肛门的三个组成部分：肛门口、括约肌和肛管



男性 G 点

会阴是从睾丸开始到肛门结束的区域。这是一个非常敏感的地区，通常被称为通往天堂的高速公路。

这个小块神经末梢下面是前列腺，也称它为男性 G 点。

屁眼

按摩肛门口对放松很大帮助，有助于让手或假阳具更容易进入直肠。

肛管和括约肌

肛管是直肠之前的部分。它被两个称为括约肌的肌肉环封闭——外括约肌和内括约肌。

外括约肌距离肛门开口约 1 厘米。由于它是随意肌，就像我们手臂和腿部的肌肉一样，您可以控制它打开、放松它。

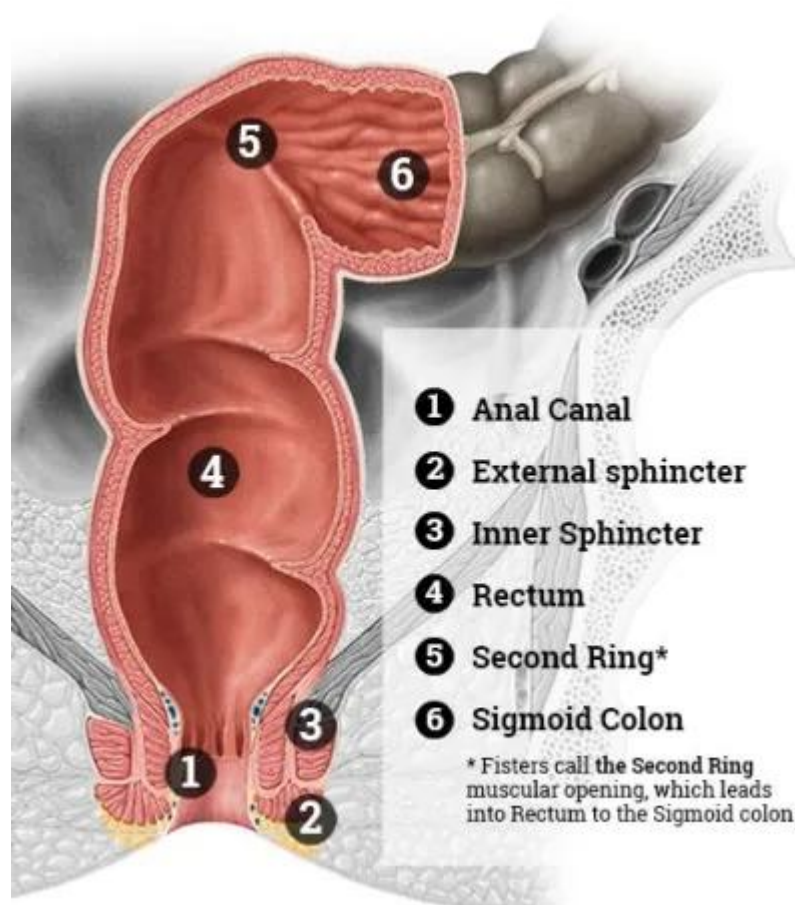
内括约肌是包裹在肛管周围的薄肌肉。内括约肌是一种无意识的平滑肌，就像肠道的肌肉一样。你无法在精神上控制它。这个内括约肌位于肛门内部 0.5 厘米深处。

内括约肌只有在施加轻微压力时才会放松，例如，从内部准备排出的粪便，或从外部的手指或阴茎。如果你有意识地放松，内括约肌会更容易放松。

放松你的括约肌

如果您的括约肌不够放松，当别人的手指或阴茎伸入其中时，您会感到非常不愉快，甚至疼痛。慢慢开始，放轻松，倾听身体的声音。练习慢慢地吸气和呼气，这样可以帮助你训练括约肌更容易放松。

直肠、壶腹和玫瑰花蕾



直肠是大肠的终结部分，止于肛门。

人类直肠的平均长度可能在 10 到 15 厘米之间。它的直径可以与乙状结肠（大肠最靠近直肠的部分）的直径相媲美。然而，它在肛门附近变大，在那里形成直肠壶腹。

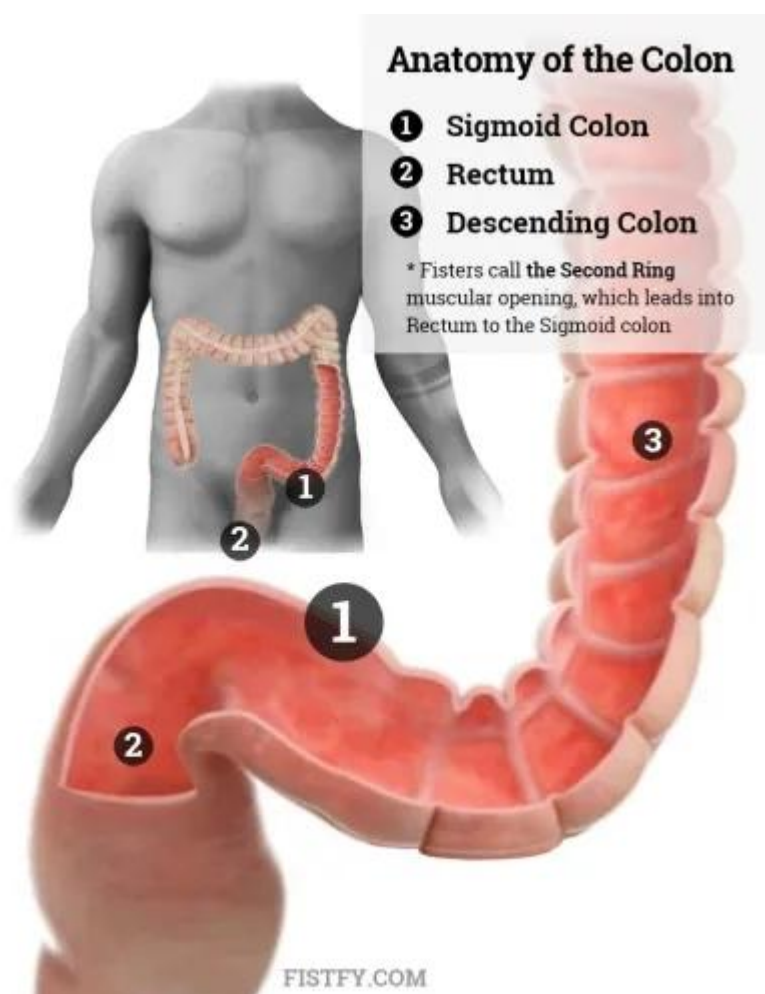
直肠是大肠末端的正式组成部分，大肠末端在大便和气体储存的正常条件下运行，然后沿着出路从肛管排出。直肠略微弯曲，呈麻袋状。直肠的大小长约 10-15 厘米。很多拳头玩家的直肠可以伸展到 30-40 厘米的长度。

直肠开始于肛管之后，结束于分隔直肠和乙状结肠的第二环。该结构具有三个横向曲线，形成称为结肠直肠瓣膜的横向褶皱。这些壶腹将粪便和气体分开。

直肠壁包括控制直肠压力的神经。当手或玩具进入这部分时，玩家可能会感到需要排便。这是一种推动或推出欲的生理感觉。

直肠是一个非常有弹性的部分，它可以很容易地扩展，例如，使用玩具和拳头。

乙状结肠



大多数情况下，拳交会会在 sigmoid Colons 之前结束。这部分也称为 S 曲线。

乙状结肠长约 40 厘米。拳头在伸入 sigmoid 的门之前可以弯得很深。通常也被称为深拳。

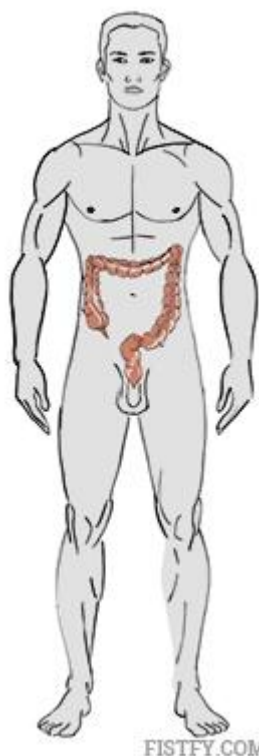
通常像字母 S。结肠的这一部分通常位于骨盆内，但由于其运动自由，它很容易被移入腹腔。

乙状结肠开始于小骨盆的上孔，与髂结肠连续，并横向穿过骶骨前部到达骨盆右侧。（名称 sigmoid 恰如其分地表示 S 形。）

然后它自己弯曲并转向左侧，到达骶骨第三块水平的中线，在那里它向下弯曲并在直肠中结束。

它的功能是从胃肠道排出固体和气体废物。它朝向肛门的弯曲路径允许它在上弓形部分储存气体，使结肠能够排出气体而不会同时排泄粪便。

乙状结肠通道



这扇门就是高阶玩家所说的“第二环”肌肉开口，它通向直肠和乙状结肠。您可以根据柔韧性组织和密度识别此第二环。

高阶玩家可以通过广泛的玩具和使用较硬的玩具反复练习来操纵 S 曲线以将其拉直。

成功的肛交是基于技术、信任、思想和交流。通过了解该领域的技能，您将建立一个轻松安全的体验。