

## Anale Stimulation

*In der homosexuellen Szene gilt Analsex als gängige Praxis. Doch hat! Die Wirklichkeit sieht anders aus. Laut Umfragen tut es jedes zweite Paar regelmässig. Und trotzdem gilt diese beliebte Praxis immer noch als Tabu. Kaum einer spricht offen über Analverkehr.*

Wer einmal Analsex hatte, wird rasch feststellen, wie viel Spass er machen kann. Männer lieben ihn, weil der weibliche Schliessmuskel enger ist als die Vagina und die Reibung deshalb intensiver. Grundsätzlich bezeichnet man beim Analverkehr den Partner, der eindringt, als aktiven Part, den Penetrierten als den passiven, unabhängig davon, wer die Bewegung insgesamt kontrolliert. Der aktive Partner profitiert beim Analsex von dem intensiveren Gefühl einer engeren Körperöffnung. Auch für den passiven Partner kann Analverkehr ein lustvolles Erlebnis sein. Der Anus ist aufgrund zahlreicher Nervenenden eine hocherogene Zone. Werden sie mit dem Finger oder dem Penis stimuliert, können Frauen sogar zum Orgasmus kommen. Dazu kommt bei Männern die Stimulation der Prostata, die mit ihrer Rückseite an den Enddarm grenzt. Dies allein kann bei einigen Männern einen Orgasmus auslösen.

Pervers oder gar schmutzig?  
Im Porno, ja, da ist Analsex gängige Praxis. Die Nachfrage nach entsprechenden Filmen ist sogar besonders gross. Aber im heimischen Schlafzimmer mit dem eigenen Gatten? Frau geniesst – und schweigt lieber. Niemand

daran liegen, dass Analsex als «schmutzig» gilt. Schliesslich ist der After in erster Linie für die Ausscheidung verdauter Nahrung zuständig – deren oft unangenehmer Geruch nicht zu unterschätzen ist. Wer gibt da schon gerne zu, dass sich genau dort ungeahnte Lustquellen



möchte schliesslich für pervers gehalten werden. (Anal-)Sex macht man, aber man spricht nicht darüber. Vor allem dann nicht, wenn es in den Bereich des «Schmuddeligen» geht. Das behält man doch lieber für sich. Das könnte

entdecken lassen? Und so kommt es, dass sich um den Analsex zahlreiche Mythen ranken, von denen längst nicht alle wahr sind. Analverkehr wäre unhygienisch, gar schmutzig und verursache beim

Penetrieren Schmerzen und hinterlassen einen ausgeleiterten Muskel.

Beim Analverkehr sind sich manche Paare uneinig. Während die



einen diese Sexualpraktik als besonders stimulierend und lustvoll empfinden, ruft anderen allein der Gedanke daran eine tiefe Abneigung hervor. Dabei ist Analverkehr per se weder gefährlich noch unhygienisch. Im klassischen Sinne geht es beim Analkoitus darum, dass einer der Partner mit seinem eregierten Penis in den After des anderen eindringt. Viele Menschen verknüpfen anale Sexualpraktiken spontan mit homosexuellen Männern, dabei gehört Analverkehr auch bei vielen heterosexuellen Paaren zum Sexualleben. Es handelt sich dabei nicht um eine Erfindung der Pornografie-Industrie! Bereits im antiken Griechenland erfreute sich der Analverkehr grosser Beliebtheit, dass bis heute hie und da von «griechischem Sex» die Rede ist.

Beim Analverkehr gilt es beachten Da der Darm ultralang ist, kommt der Mann nur mit dem untersten Teil davon in Berührung. Manche Menschen bevorzugen vor dem Analverkehr einen Einlauf, der den Darm von Kotresten befreit. Analsex ist demzufolge nicht unhygienisch. Wichtig ist allerdings, dass der Mann den Penis erst säubert, bevor der in die Vagina eindringt. Sonst drohen Infektionen mit Darmbakterien. Analverkehr muss nicht schmerzen. Ist der Schliessmuskel ausreichend entspannt und vorbereitet, ist das Eindringen nicht schmerzhaft. Im Gegensatz zur Vagina sondert der Anus bei Erregung keine Sekrete ab, was das Eindringen erschweren kann. Genau so, wie es bei vaginalem Verkehr für viele Frauen unverzichtbar ist, ist das Vorspiel auch beim Analverkehr wichtig. Je mehr der Schliessmuskel

durch Küssen, Streicheln und Massieren stimuliert wird, desto schneller entspannt er sich und erleichtert das Einführen des Penis. Gleitmittel kann dabei helfen. Zudem gibt es eigens Sextoys, die vor dem Verkehr die Analmuskeln entspannen helfen. Wichtig beim Analsex ist es eigene Grenzen festzulegen. Schon bei der kleinsten Unsicherheit kann sich der Schliessmuskel so verkrampfen, dass das Einführen des Penis zur schmerzvollen Tortur werden lässt. Nur freiwillige Analstimulation ist lustvoll. Wäre doch schade, wenn der zukünftige Spass durch ein negatives Erlebnis verdorben werden würde. Dass der Anus durch regelmässigen Analverkehr ausleiern könnte, gehört ebenfalls zu den Mythen, die um das Thema kursieren. Der Anus ist ein äusserst kräftiger und dehnbarer Muskel. Die Sorge, dass er irgendwann schlaffer wird, ist unbegründet.



Mit einfachen Beckenbodenübungen kann der gesamte Bereich gekräftigt werden.

Sextoys für heisse Liebesspiele  
Wer auch beim analen Sex Abwechslung



möchte, sollte Anal-Sextoys ausprobieren. Diese lassen das Liebesspiel mit dem Partner ebenso wie den Solosex zu einer besonders lustvollen Angelegenheit werden. Anal-Sextoys werden speziell für die anale Stimulation konzipiert und versprechen einen Lustgewinn. Dabei gibt es sowohl Sexspielzeuge wie den Butt-Plug, die zur Vorbereitung auf den folgenden Verkehr dienen, als auch Anal-Sextoys wie Dildos und Vibratoren, die vorrangig




zur Stimulation gedacht sind.




Wer wenig oder keine Erfahrung mit Analsex hat, dem kann ein sogenannter Butt-Plug dabei helfen, den Anus etwas vor zu dehnen und das spätere Eindringen des Penis zu erleichtern.




Der Plug besitzt meistens eine etwas breitere konische Spitze. Auf dem Markt sind aber auch runde Anal-Plugs erhältlich. Im Zweifel sollte zum konischen Anal-Plug gegriffen werden. Durch seine Form lässt sich dieser leichter einführen. Alle Plugs haben gemeinsam, dass sie am Schaft dünner und am unteren Ende wieder breiter werden. Diese Form gewährleistet, dass der Butt-Plug nicht vollständig im Darm verschwindet oder unbeabsichtigt herausrutschen kann. Der


Anal-Plug kann auch getragen werden, ohne sich damit auf den Analverkehr vorzubereiten. Da die meisten Plugs sehr flache Fussenden haben, fallen sie auch unter der Kleidung kaum auf. So lässt sich die anale Stimulation leicht in den Alltag einbauen. Ebenfalls zur Dehnung des Anus kann ein aufblasbarer Dildo verwendet werden. Dieser wird mittels einer Handpumpe nach und nach manuell vergrößert. Anal-Sextoys können auch beim Geschlechtsverkehr lustbringend eingesetzt werden. Durch die Stimulation mit Anal-Sextoys lässt sich auch das normale Liebesspiel intensivieren. Spezielle Dildos wie etwa die Analkette können den Orgasmus intensivieren, wenn sie kurz davor schnell aus dem Anus entfernt werden. Denn bei diesem Sexspielzeug wechseln sich dickere Kugeln mit schmaleren Zwischenräumen ab und wirken so bei schnellen Rein-und-raus-Bewegungen besonders stimulierend. Anale Stimulation funktioniert nicht nur bei Frauen, sondern in besonderem Masse auch beim Mann. Dildos für Männer können durch ihre gebogene Form nicht nur den Anus, sondern auch die Prostata stimulieren. Dadurch können auch dem Mann intensivere Orgasmen und ganz unbekannte Erfahrungen ermöglicht werden.

Die getesteten Analt toys im Überblick:

Produkt	<b>Tau</b>	<b>Frecher Zwerg</b>	<b>Joystick Booster Pro</b>
Hersteller	Glassvibrations	Glassvibrations	Joydivision
			
Beschreibung / Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuliert den G-Punkt</li> <li>- Analplug für Fortgeschrittene</li> <li>- glatte Oberfläche sorgt für ein leichtes Einführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spitze lässt sich sehr leicht einführen</li> <li>- Sein kräftiger Kopf, der von einem Ring umgeben ist, und der zusätzliche Ring am dicken Schaft stimulieren besonders den Analbereich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vibration in 3 Intensitätsstufen</li> <li>- geruchsneutral</li> <li>- frei von Schadstoffen und Weichmachern</li> <li>- anatomisch geformter Schaft</li> <li>- Prostata wird direkt stimuliert</li> <li>- Massageprofil stimuliert den Damm</li> </ul>
Technische Angaben	<p>Länge 19 cm Durchmesser 4,5 – 6 cm Gewicht 1089 g</p> <p>Sicherheitsglas – absolut nichts kann splintern oder gar abbrechen</p>	<p>Länge 11 cm Durchmesser 2,5 – 4 cm Gewicht 380 g</p> <p>Sicherheitsglas – absolut nichts kann splintern oder gar abbrechen</p>	<p>Einführ-Dildo ca. 13 cm lang Damm-Massagestab ca. 8,5 cm lang</p> <p>Medizinisches Silikon</p>
Preis	Euro 48,90	Euro 24,90	Euro 37,72
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>

Produkt	Joyballs	Bootie	B Balls Analplug
Hersteller	Joydivision	Fun Factory	Fun Factory
			
Beschreibung / Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wirkungsvolles Design</li> <li>- bändchenlos</li> <li>- stabile Griffflasche</li> <li>- leicht einzuführen</li> <li>- gute Hautverträglichkeit</li> <li>- frei von Weichmachern</li> <li>- geruchsneutral</li> <li>- Bewirkt eine sehr intensive Stimulation mit Trampolineffekt</li> <li>- Der Orgasmus wirkt verstärkt, in dem die Kugeln kurz vor oder während des Höhepunktes herausgezogen werden.</li> <li>- Für das Beckenboden-training geeignet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- für Einsteiger geeignet</li> <li>- lässt sich leicht einführen</li> <li>- stimulierende, asymmetrische Form</li> <li>- biegsam, ohne die nötige Festigkeit vermissen zu lassen</li> <li>- körperverträglich</li> <li>- geruchsneutral</li> <li>- pflegeleicht</li> <li>- antiallergen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gute Passform durch kurzen Stiel</li> <li>- hoher Tragekomfort</li> <li>- stimuliert bei Bewegung die Nervenenden im Analbereich nachhaltig</li> <li>- Durch die Bewegung des Trägers / der Trägerin werden die innen liegenden Metallkugeln zum Schwingen gebracht und erzeugen eine intensive, stimulierende Vibration im Anus.</li> </ul>
Technische Angaben	<p>Länge 11,4 cm Durchmesser 3,7 cm Gewicht 85 g</p> <p>Medizinisches Silikon</p> <p>in blau, grün, pink, rot, schwarz und violett erhältlich</p>	<p>Länge 7,8 cm (nutzbar: 6,5 cm) Durchmesser 2,7 cm</p> <p>Medizinisches Silikon</p> <p>in schwarz und violett erhältlich</p>	<p>Länge 12,6 cm Durchmesser 3,7 cm Gewicht 380 g</p> <p>Medizinisches Silikon</p> <p>in schwarz-pink, weiss-lila erhältlich</p>
Preis	Euro 13,22	Euro 19,90	Euro 29,80
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>

Produkt	Flexi Felix	Fliegenpilz	Möhre
Hersteller	Fun Factory	SelfDelve	SelfDelve
			
Beschreibung / Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- für Einsteiger geeignet, da die Kugeln nicht zu gross sind.</li> <li>- Flexi Felix bietet fünf verschiedene elliptisch geformte Elemente, deren Durchmesser sich langsam vergrössert</li> <li>- sicherer Griff durch die Augen des Käfergesichts</li> <li>- lässt sich gut steuern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- für Einsteiger geeignet</li> <li>- grazil strukturiertes Hütchen mit erhabenen weissen Punkten</li> <li>- Hütchen und Moosverzierung verändern bei Erwärmung ihre Farbe</li> <li>- handgearbeitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- für Einsteiger geeignet</li> <li>- klassische Form</li> <li>- Die Möhre verändert bei Erwärmung ihre Farbe</li> <li>- handgearbeitet</li> </ul>
Technische Angaben	Länge 31 cm Durchmesser 2,5 cm Medizinisches Silikon in blau, pink und schwarz erhältlich	Länge 12,5 cm Durchmesser 2,8 cm Medizinisches Silikon	Länge 21 cm Durchmesser 4 cm Medizinisches Silikon
Preis	Euro 22,95	Euro 69,90	Euro 69.90
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	<b>Schlange</b>		
Hersteller	SelfDelve		
			
Beschreibung / Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die ovalen Abschnitte steigern sich ganz moderat, so dass man immer genau so weit gehen kann, wie es angenehm bleibt.</li> <li>- Ein Ende ist strukturiert, das andere glatt. In der Mitte findet sich die grösste Wölbung und die Masse sind genau so abgestimmt, dass die Schlange sowohl als Liebeskugelkette als auch als Analkette funktioniert.</li> <li>- Die Schlange verändert bei Erwärmung ihre Farbe</li> </ul>		
Technische Angaben	<p>Länge 25,5 cm Durchmesser 3,5 cm</p> <p>Medizinisches Silikon</p>		
Preis	Euro 69,90		
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>		