

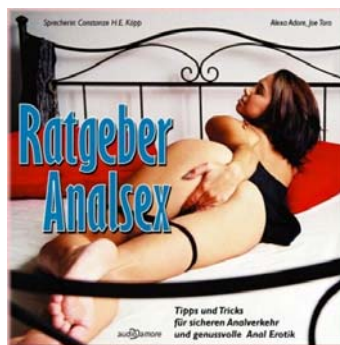
Ratgeber Analsex

Analverkehr ist zwar ein gesellschaftliches Tabu, wird aber trotzdem oder gerade deswegen von Millionen in aller Welt leidenschaftlich praktiziert. Das Hörbuch «Ratgeber Analsex» von Alexa Adore und Joe Toro soll Leitfaden und Mutmacher zugleich sein, sich der Lust hinzugeben, der man vielleicht aus Unwissenheit oder fehlender Sicherheit bisher nur in Gedanken gefrönt hat. Das von Constanze H.E. Köpp gesprochene Hörbuch vermittelt wichtige Tipps und Hinweise zum Umgang mit Hilfsmitteln, zur richtigen Vorbereitung sowie Erläuterungen zu den ersten praktischen Schritten.

Für viele Frauen (und auch Männer) ist Analverkehr ein Tabuthema. Schade eigentlich. Denn wenn ein Paar sich auf das Abenteuer Analsex einlässt, bedeutet es zu meist einen Lustgewinn für beide Partner.

Fakt ist: Wird Analverkehr richtig vorbereitet und gehen der Partner behutsam dabei vor, kann der Sex für beide Seiten sehr erregend sein. Der Anus ist eine erogene Zone, in der sich zahlreiche Nervenenden bündeln. Und die meisten Vorurteile, etwa dass Analsex schmutzig sei oder üble Folgen für Ihre Gesundheit haben könne, lassen sich bei näherem Hinsehen nicht bekräftigen. Zur Vorbereitung gehört ein Gleitmittel, welches dafür

sorgt, leichter eindringen zu können und eine Wundreibung verhindert. Denn im Vergleich zur Vagina kann der Anus nicht selbstständig für Feuchtigkeit sorgen. Ohne Gleitmittel wird Analverkehr eine schmerzhaft Angelegenheit für beide Partner. Ein Kondom schützt beim Analsex vor Geschlechtskrankheiten und Infektionen und sollte gerade bei



einer neuen Partnerin Pflicht sein. Besonders dünne Kondome der Kategorie «gefühlsecht» sind für Analsex weniger geeignet. Im Handel gibt's beispielsweise Kondome speziell für den Analsex. Ausserdem sollte bei der Wahl des Gleitgels darauf geachtet werden, dass es sich mit dem Material des Kondoms gut verträgt. Silikonhaltige Gleitmittel können Latexkondomen zum Beispiel hart zusetzen und sie porös werden lassen.

Sextoys sind kein Muss, ein sogenannter «Butt-Plug» (zu deutsch: Po-Stöpsel) kann aber dabei helfen, den Anus der Liebsten durch eine sanfte Dehnung besser auf den Analverkehr vorzubereiten.

Ebenso wichtig wie das richtige Equipment ist die Hygiene beim Analverkehr. In erster Linie ist es

natürlich wichtig, dass der Anus gründlich gesäubert wird. Vor allem dann, wenn Sie Lust haben, Ihre Liebste auch mit der Zunge anal zu verwöhnen.

Beachten Sie diese 3 Hygiene-Tipps: Beginnen Sie das Vorspiel zum Analverkehr gemeinsam unter der Dusche. Seifen Sie die Gute hingebungsvoll und zärtlich ein, so dass sie sich rundum wohl und sauber fühlt.

Eine Darmspülung vor dem Analverkehr ist übrigens nicht unbedingt notwendig, da der Enddarm lediglich ein Durchgangskanal ist. Es sei denn, Ihre Liebste fühlt sich damit wohler. Ansonsten reicht die Reinigung unter der Dusche völlig aus. Benutzen Sie für die optimale Hygiene immer ein frisches Kondom, wenn



Sie während oder nach dem Analverkehr in den vaginalverkehr übergehen wollen. Sollten Sie gar kein Kondom beim Analverkehr benutzen, ist der Wechsel tabu, bis Sie Ihren Penis gründlich gereinigt haben. Oft kommt es zu Schmerzen beim Analverkehr, wenn nicht für genügend Gleitmittel gesorgt wurde – dann reibt Haut auf Haut. Diese Wundreibung



kann schmerzhaft für beide Seiten sein. Während die Vagina von selbst für genügend Feuchtigkeit sorgen kann, hat der Anus diese Fähigkeit hingegen nicht. Besorgen Sie sich deshalb ein gutes Gleitgel, das Schmerzen beim Analverkehr durch zu starke Reibung verhindert.

Behutsam vorgehen

Wird der Analsex zu forsch angegangen, kann das ebenfalls in unangenehmen Schmerzen enden. Sicher wollen Sie ihr nicht den Spass am Analverkehr verderben. Sorgen Sie deshalb bei ihr für die nötige Entspannung, etwa durch eine sanfte Po- oder Anus-Massage. Auch sollten Sie den Analverkehr besonders langsam und ruhig angehen, gerade beim ersten Mal.

Lassen Sie sich besonders viel Zeit beim Eindringen und wagen Sie sich nur so weit vor, wie es Ihrer Partnerin gefällt. Auf wildes Gerammel und harte Stöße sollten Sie beim Sex besser verzichten: Was Sie vielleicht

aus Pornos kennen, bedeutet für Ihre Partnerin meist nur eines: Schmerzen!

Ratgeber Analsex

Audioamore 08
Alexa Adore und Joe Toro
gesprochen von Constanze
H.E. Köpp
www.fetischaudio.de