

# Analverkehr schmerzfrei und sicher: Diese Tricks und Tipps solltest du kennen

 [watson.de/leben/fragendeliebe/755928722-analverkehr-schmerzfrei-und-sicher-diese-tricks-und-tipps-solltest-du-kennen](https://watson.de/leben/fragendeliebe/755928722-analverkehr-schmerzfrei-und-sicher-diese-tricks-und-tipps-solltest-du-kennen)

Julia Dombrowsky

September 15, 2024

[Leben](#)[Fragen der Liebe](#)



Beim Liebesspiel in hinteren Regionen, lohnt es sich ein paar Vorkehrungen zu treffen. Bild: pexels / cottonbro studio

Fragen der Liebe

## Expertin klärt auf: Was sollte man beim Analverkehr beachten?

Für einige Menschen gehört es schon lange zum sexuellen Repertoire, für andere ist es noch absolutes Neuland: Analverkehr. **Doch obwohl man den Eindruck gewinnen könnte, dass die Sexualpraktik im Mainstream angekommen sei, ist dem bei weitem nicht so.**

Eine Umfrage aus dem Jahr 2019 (durch die TU Braunschweig und Uni Hildesheim) zeigte auf, dass von den über 2000 befragten, in großer Mehrheit heterosexuellen, Deutschen nicht einmal jede:r Fünfe Sex über "die Hintertür" ausprobiert hatte.

Passiven Analverkehr hatten demnach vier Prozent der Männer und 17 Prozent der befragten Frauen, wohingegen 19 Prozent der befragten Männer angaben, schon einmal aktiven Analverkehr ausgeübt zu haben.

**"Anale Stimulation zu genießen sagt nichts über deine sexuelle Orientierung aus, sondern über deine Anatomie."**

Lea Holzfurtner

Im Gegensatz zu Darstellungen in Pornos ist es eben nicht jedermanns Sache und obendrein mit etwas Vorbereitung verbunden, wenn der Akt safe und schmerzfrei sein soll. Was sollten Neulinge also beachten?

**Wir sprachen darüber mit Lea Holzfurtner. Sie ist klinische Sexologin und coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin und in ihrem neuen Podcast "Berlin Intim".**



Instagram

Wir benötigen Ihre Einwilligung, um den von unserer Redaktion eingebundenen Instagram-Inhalt anzuzeigen. Sie können diesen (und damit auch alle weiteren Instagram-Inhalte auf watson.de) mit einem Klick anzeigen lassen und auch wieder deaktivieren.

**Eine Sache vorab: sich mit Kondomen vor Krankheiten zu schützen, ist auch und gerade beim Analverkehr unerlässlich.** Durch die Enge ist die Verletzungsgefahr und damit auch die Übertragung von Krankheitserregern noch wahrscheinlicher als beim Vaginal-Verkehr. Safer Sex ist daher das A und O.

## **Gleitgel ist unverzichtbar**

---

Des Weiteren erklärt die Expertin jedoch, dass es auch Zeit und die richtigen Hilfsmittel braucht, damit Analverkehr allen Beteiligten Spaß macht.

**"Im Gegensatz zur Vagina produziert der Anus keine Flüssigkeit und Gleitgel ist daher unglaublich wichtig", um Schmerzen zu vermeiden, sagt sie.** Beachtet dabei vor allem, dass das genutzte Gleitgel weitere Accessoires nicht porös macht, sondern kompatibel "für die Kondome, Lecktücher, Toys oder Handschuhe ist, die ihr benutzt."

À propos Toys. Hast du dich schonmal gewundert, warum Anal-Plugs im Gegensatz zu Vibratoren und Co. einen breiten Aufsatz haben? Es gibt einen guten Grund, wie Lea Holzfurtner erläutert:

"Im Gegensatz zum Vaginakanal, der durch den Muttermund begrenzt ist, können Toys tatsächlich so weit im Analkanal verschwinden, als dass sie von außen nicht mehr greifbar sind."

Niemand, wirklich niemand möchte das wohl erleben und die Darmgartenparty in der Notaufnahme enden lassen. Daher sei es wichtig "nur Spielzeuge mit einer sogenannten Base zu verwenden, die verhindert, dass Toys in den Anus rutschen", sagt die Expertin.

## **Vorspiel nicht vernachlässigen**

---

Der Analkanal ist übrigens auch aus anderen Gründen nur bedingt vergleichbar mit dem Vaginakanal. Denn abgesehen von fehlender Flüssigkeit und Begrenzung, ist der Anus eigentlich nicht dafür gemacht, Dinge unkompliziert auch "hineinzulassen".

Bedeutet: "**Bei Spielen mit Toys, Penis, Hand oder Fingern im Anus begegnet man zwei Schließmuskeln, die sich nur langsam entspannen**", wie Holzfurtner erklärt. Einer befände sich direkt am Eingang, einer etwas weiter im Inneren.

Ihr Tipp aus der Praxis? "Den Anus sanft massieren und darauf warten, dass er das Toy, den Penis oder die Finger tatsächlich ansaugt. Diesen Effekt gibt es wirklich. Und dann ist die Person ready, damit Analspiele Spaß machen."

## **Hemmungen und Ängste klären**

---

Dabei muss eine Sache klar sein: Analverkehr ist ein Tabubruch für viele. **Niemand sollte daher von einem Eindringen überrascht werden oder mit Augenrollen genötigt**. Gemeinsame Enddarmerotik erfordert viel Vertrauen, schließlich werden Körperregionen dabei stimuliert, die hoch intim, vielen Menschen auch peinlich, sind.

Daran erinnert auch [die Expertin](#):

"Wer mit Analspielen liebäugelt, sollte sich bewusst sein, dass ein Treffen auf Exkremeante einfach im Bereich des Möglichen liegt. Klar, Ausspülen kann die Wahrscheinlichkeit verringern, aber die Möglichkeit besteht immer."

Sich das bewusst zu machen, hilft, um im Notfall "charmant reagieren" zu können, sagt sie.

Von rein körperlichen Hürden abgesehen gibt es für einige Menschen auch mentale Aspekte, die den Spaß am Analverkehr unnötig bremsen können. Daher betont Lea Holzfurtner noch einmal: "Anale Stimulation zu genießen sagt nichts über deine sexuelle Orientierung aus, sondern über deine Anatomie: **Prostata und innere Klitoris können durch den Analkanal stimuliert werden!**"

Es kann und soll Spaß machen, diese Spielart miteinander zu entdecken. "Analverkehr muss und soll nicht wehtun. Außer natürlich, es ist explizit erwünscht", mahnt der Sexcoach noch einmal deutlich.

Zu Schmerzen kommt es oft dann, wenn zu hektisch, zu unsensibel und zu sorglos losgelegt wird. Der wichtigste Faktor für schmerzfreien Verkehr sei in jedem Fall die "Zeit zur Entspannung der Schließmuskeln", sagt Holzfurtner. "**Es kann unglaublich hilfreich sein, alleine schon einmal zu üben.**" Danach hat man mitunter auch ein Gefühl dafür entwickelt, ob sich das Ganze tatsächlich sexy anfühlt – oder einfach nur seltsam...