

Fünf Fakten rund um das Hintertürchen

Satisfyer räumt mit Mythen und Vorurteilen des analen Liebesspiels auf

Für die einen ist es eine schöne Art der sexuellen Befriedigung, für die anderen noch ein unerforschtes Gebiet. Das Thema Analsex ist noch immer ein Tabu, worüber am liebsten nur hinter hervorgehaltener Hand gesprochen wird. Die **zertifizierte klinische Sexologin Megwyn White** räumt gemeinsam mit **Satisfyer**, dem größten Anbieter für Sexual Wellness, nun mit einigen Mythen und Vorurteilen auf und präsentieren **fünf Fakten und Tipps rund um Analsex**, die uns dabei helfen, unseren Körper neu zu entdecken und das „erste Mal“ zu einem aufregenden und sicheren Erlebnis machen.

1. Jede:r kann es!

Analsex wird häufig nur mit homosexuellen Männern in Verbindung gebracht, dabei ist es keineswegs nur einer sexuellen Ausrichtung vorbehalten, sondern kann für jede:n ein lustvolles Erlebnis sein. Besonders beliebt ist Analsex bei Menschen unter 45 Jahren, wie eine Umfrage des CDC ¹ (Center for Disease Control) zeigt. Demnach gaben 36 % der Frauen und 44 % der Männer in dieser Altersgruppe an, dass sie schon einmal Analsex mit Partner:innen des anderen Geschlechts hatten. Das ist nicht verwunderlich, denn im Anal-Bereich liegen Tausende von lustempfindlichen Nervenenden, die zum G-Punkt oder der Prostata führen. Besonders Männer können durch die Stimulation des sogenannten „P-Punkts“, einer sehr empfindlichen Prostata-drüse, die Auslöser des männlichen Orgasmus ist, völlig neue Höhepunkte erreichen.

Tipp: Männer können Analsex außerdem auch mit einem Finger und etwas Fingerspitzengefühl genießen – oder mit Hilfe eines "Pegging-Tools", das von einer Frau getragen werden kann. Aufregende Vibrationen eines Sex-Toys, wie die des Satisfyer [Lolli-Plug 2](#), einem vibrierendem Anal Plug mit zwölf Vibrationsprogrammen, können für Ekstasen im rektalen Lustzentrum sorgen.

2. Keine Angst, kein Schmerz.

Dass Analsex angenehm ist und sogar richtig Spaß machen kann, ist vielen oft nicht bewusst – vielmehr wird die Technik mit Schmerzen assoziiert. Das führt zu einem Phänomen, das sich *antizipatorischer Schmerz* nennt. Sobald wir glauben oder

¹ [National Health Statistics Reports Number 36, April 6, 2011 \(cdc.gov\)](#)

Satisfyer

erwarten, dass etwas schmerzhaft oder unangenehm sein wird, bereitet sich unser Körper buchstäblich darauf vor, indem er sich anspannt und das Schmerzempfinden somit verstärkt.

Tipp: Um sich Analsex zu nähern, hilft bereits eine großzügige Menge an Gleitmittel. Durch einen langsamen und intensiven Erregungsaufbau können wir außerdem unseren Körper entspannen und uns auf die lustvolle Ektase einstimmen. „Übung macht den:die Meister:in“ gilt beim Analsex, wie auch bei jeder anderen sexuellen Praktik, und ist ein fortlaufender Prozess. Mit der richtigen Vorbereitung kann es gelingen, eine ganz neue sinnliche Welt zu entdecken.

3. Eine saubere Sache.

Nicht nur das Vorurteil, dass Analsex immer wehtut, sorgt dafür, dass wir noch zögern. Auch die Annahme, dass Analsex schmutzig ist oder zu peinlichen Situationen führt, bereitet vielen schon im Vorfeld Angst. Essentiell ist hierbei die richtige Vorbereitung, damit wir uns auf unsere:n Partner:in einlassen und das Liebesspiel entspannt genießen können. Gut zu wissen: Das Rektum behält im Grunde keinen Stuhl. Durch Analsex kann der Anus allerdings den Darm freigeben.

Tipp: Daher ist die beste Vorbereitung den Darm vor dem Analsex bestmöglich zu entleeren. Eine Analdusche mit einer, mit Wasser gefüllten, Klistierspritze kann außerdem dafür sorgen, dass der Darm von allen Rückständen befreit ist. So lässt sich das Liebesspiel entspannt genießen.

4. Es geht auch anders.

Nicht nur durch die Stimulation mit einem Penis fühlt sich Analsex erstaunlich gut an. Der Anus bietet viele weitere wunderbare Möglichkeiten diese oft noch unerforschte sexuelle Technik für sich zu entdecken, – ganz ohne Penetration. Die lustvollen und sensiblen Nerven können durch Fingerspiel, Rimming oder Butt-Plugs ebenfalls so richtig in Fahrt gebracht werden.

Tipp: Zubehör und Sex-Toys sind vor allem für das „erste Mal“ und das Herantasten an Analsex besonders gut geeignet. Die Analkugeln [Love Beads](#) und [Booty Call](#) von Satisfyer schmeicheln dem Rektalbereich durch ihr hautfreundliches Soft-Silikon und sorgen für ein ganz besonders angenehmes Ein- und Ausgleiten.

Satisfyer

5. Und für die Frau?

Auch Frauen können überwältigende anale Orgasmen erleben. Durch die anale Stimulation und die sensiblen Nerven wird sowohl die Stimulation der Klitoris als auch des G-Punkts verstärkt – zwei große Lustpunkte bei Frauen. Insgesamt ist Analsex kein verstecktes Verlangen und sollte auch keines sein. Bei manchen Frauen genügt bereits die Vorstellung von Analsex, um sie in Wallungen zu bringen.

Tipp: Zu beachten ist jedoch, dass Frauen nach dem Analsex – ohne gründliches Waschen oder einen Kondomwechsel – keinen vaginalen Sex haben sollten, da dadurch Darmkeime vom Anus in die Vagina übertragen werden und zu Infektionen führen können.

Wie alle Dinge, die mit Intimität zu tun haben, sollte auch Analsex zum richtigen Zeitpunkt und ohne Zwang offen besprochen und erkundet werden. Hier ist entgegen allen Mythen nicht mehr (und auch nicht weniger) Vorsicht und richtiger Schutz geboten als bei anderen sexuellen Praktiken. Die richtige Vorbereitung, genügend Gleitgel und eine Erkundungstour verschiedener Stellungen und Geräte, bei denen sich der Anus entspannt, können bereits helfen, Analsex mit all seinen angenehmen Zügen genießen zu können – ganz ohne Vorurteile.

MEGWYN WHITE



Megwyn White ist zertifizierte klinische Sexologin mit Sitz in New York City (USA). Sie ist derzeit Director of Education bei Satisfyer, der führenden Marke für Sexual Wellness Produkte, und fokussiert sich auf die Demokratisierung und Zugänglichkeit der Lust. Sie erhielt eine formale Ausbildung und Akkreditierung durch das Dr. Rachael Institute in den USA im Jahr 2020 und fokussiert sich seit 2002 auf ganzheitliche körperbezogene Bereiche wie Yoga, Pilates, alignment-basierte Körperarbeit und somatisches Heilen. Ihre Texte, die Themen wie digitale Intimität, Entriegelung des Orgasmus durch befreiende Verkörperung und Ausdruck sowie weitere

Bereiche der sexuellen Gesundheit behandeln, wurden bereits im Sexual Health Magazine, Sensheant und weiteren Fachzeitschriften veröffentlicht. Als Moderatorin und Sprecherin war sie bereits auf Veranstaltungen wie dem „Sex and Medicine Summit“, der Sex Expo, Assemblage und an der Yale School of Consciousness zu sehen.

Satisfyer

Außerdem war sie an umfassenden Studien beteiligt, bspw. zur Integralen Anatomie mit Gil Hedley, und leitet laufende Kurse in klinischer Sexologie am International Institute of Clinical Sexology. Ihre Arbeit konzentriert sich darauf, alle Menschen dazu zu ermutigen, das volle Potenzial ihres Körpers zu erforschen und die Diskussion darüber anzuregen, warum die Selbstbefriedigung eines der vielversprechendsten Tore zu einem glücklicheren und gesünderen Leben ist.

Die Satisfyer-Empfehlungen für das erste Mal Anal:

Satisfyer Lolli-Plug 2: Vibrierender Anal Plug



Der Anal Vibrator mit aufsteigender Kugelstruktur besticht mit einer seidigen, glatten Oberfläche aus körperfreundlichem Silikon und eignet sich für jede:n. Die 12 Vibrationsprogramme der zwei Motoren lassen über das intuitive Bedienfeld steuern. Aufgrund der wasserdichten (IPX7) Verarbeitung kann der Lolli-Plug 2 auch gerne unter der Dusche oder in der Badewanne eingesetzt werden. Für das sorgenfreie Treiben ist der Anal Vibrator außerdem mit einer breiten Basis ausgestattet, die gleichzeitig auch als Haltegriff fungiert.

UVP: 79,59 €

Satisfyer Love Beads: der sanfte Einstieg ins Anal-Training



Für sinnliche Spiele eignen sich die Love Beads von Satisfyer bestens: Die Analkugeln im 2er-Set kommen mit abwechslungsreichen Strukturen und einer geschmeidigen Oberfläche aus Silikon daher. Mit jeweils fünf Elementen sind die Love Beads der perfekte Begleiter für das Anal-Training. Die praktische Halteschleife vereinfacht die Anwendung und sorgt zudem für sicheren Genuss. Mit ihrer verspielten Optik ermöglichen sie insbesondere Anfänger:innen den Einstieg in das Anal-Training.

UVP: 39,95 €

Satisfyer

Satisfyer Booty Call: Anal-Training für Einsteiger:innen



Mit drei verschiedenen Strukturen eignet sich das Booty Call-Set von Satisfyer ebenfalls bestens für Einsteiger:innen des Anal-Trainings. Die Analplugs begeistern mit einem aufsteigenden Durchmesser – somit wird der Anus sanft gedehnt und erleichtert das vorsichtige Herantasten. Alle drei verschiedenen Designs bestechen mit einer glatten, geschmeidigen Oberfläche, die aus hygienischem und körperfreundlichen Soft-Silikon besteht.

UVP: 39,95 €

SATISFYER

Durch die Kombination von technischer Innovation und sexuellem Wohlbefinden steht die Sexual-Wellness-Marke Satisfyer für lustvolle, multisensorische Erlebnisse. Seit der Gründung 2016 setzt sich Satisfyer vor allem dafür ein, dass Sexual Wellness für alle da ist – unabhängig von sexuellen Vorlieben, dem sozioökonomischen Hintergrund, Alter, Geschlecht oder individuellen Fähigkeiten. Als die am schnellsten wachsende Sexual-Wellness-Marke ist Satisfyer in mehr als 100 Ländern erhältlich und bietet das vielfältigste und stärkste Sortiment.

Die mehr als 200 innovativen und hochwertigen Produkte wurden bereits mit mehr als 190 Design-Preisen ausgezeichnet und sind zudem stets zu erschwinglichen Preisen erhältlich. Die prämierte und innovative Satisfyer Connect App verbindet Intimität mit Technologie und schafft ein multisensorisches Erlebnis, das Berührung, Klang und haptisches Feedback integriert. So können Nutzer:innen ihre eigenen, personalisierten Vibrationsprogramme erstellen und das Gerät von Partner:innen virtuell steuern. Die Satisfyer Connect App wird regelmäßig aktualisiert und bietet Nutzer:innen stetig neue Erfahrungen mit App-kompatiblen Satisfyer Produkten. Der Bestseller, der Satisfyer Pro 2, wurde seit 2016 über 25 Millionen Mal verkauft und zählt über 100.000 Bewertungen auf Amazon. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte den [EIS-Onlineshop](#).

PRESSEKONTAKT SATISFYER

achtung Mary! GmbH
Nikolaos Papadopoulos
E-Mail: presse.satisfyer@achtung.de
Telefon: +49 15146377423