

Lustvoll von hinten: 7 Tipps für anales Liebesspiel

Leipzig, 01.08.2024. Analsex ist schmutzig und schmerzhaft? Nein, das muss er nicht sein und sollte er auch nicht! Aber noch immer sind viele Vorurteile mit analen Praktiken verbunden – allerdings zu unrecht. Denn ganz unabhängig vom Geschlecht ist der Anus ein lustvolles Organ. Andernfalls wären anale Sexpraktiken in deutschen Schlafzimmern wohl kaum so beliebt: Jede:r Zweite (51,1 %) hat eine Vorliebe für Analsex, jede:r Vierte (28,5 %) schätzt sogenanntes Rimming, die orale Stimulation des Anus, und jede:r Dreizehnte (7,7 %) ist ein Fan von Strap-on-Sex.

Diese Zahlen sind das Ergebnis einer Analyse, die die Erotik-Community JOYclub (www.joyclub.de) mit mehr als fünf Millionen Mitgliedern im Mai 2024 durchgeführt hat. Ausgewertet wurden dafür die Daten aller Mitglieder in Deutschland, die mindestens eine Vorliebe in ihrem Profil angegeben haben. Da kann sich ein genauere Blick auf die verschiedenen Spielarten rund um die anale Lust durchaus lohnen. Sieben hilfreiche Expertinnen-Tipps für all diejenigen, die neugierig geworden sind:

1. Zeit für Kommunikation

Analsex braucht eine gute Vorbereitung – und das gilt für mehr als nur den Anus. Denn auch ein mental entspannter Zustand ist für angenehme Erfahrungen wichtig. Dafür hilft es, miteinander über Wünsche wie auch Ängste zu sprechen. Oder auch zu überlegen, welches Setting es braucht, um sich auf ein anales Erlebnis einzulassen.

2. Kontakt zum eigenen Anus

Das Schöne ist, alle Menschen haben einen Anus – und damit die Chance, sich in verschiedene Positionen hineinzusetzen. Die Selbstberührung hilft zunächst, den eigenen Anus zu erkunden, ein Gefühl für ihn zu bekommen und mögliche Hemmungen abzubauen. Beim Berühren von außen ist wahrnehmbar, wie sich der Anus mit der Atmung bewegt.

3. Sauberes anales Spielen

Bei analen Spielen wird der Enddarm penetriert. Dieser ist die meiste Zeit relativ sauber – Kot findet sich normalerweise nur, wenn sich der Stuhlgang ankündigt. Für ein sicher sauberes Erlebnis kann eine Analspülung, also das Reinigen des Enddarms mit ein wenig Wasser, hilfreich sein. Entsprechende Hilfsmittel von Analdusche bis Duschaufsatz gibt es in Apotheken, Drogerien oder Sexshops.

4. Gleitgel, Gleitgel, Gleitgel

Anders als die Vagina kann sich der Anus nicht selbst befeuchten. Deshalb ist es wichtig, Gleitgel zu verwenden. Egal, ob für den Einsatz von kleineren Toys oder Fingern oder für das Einführen von Penis oder Dildo. Empfehlenswert ist Gleitgel auf Silikonbasis, da es sehr langsam einzieht und zusammen mit Kondomen verwendet werden kann. Auf betäubende Mittel sollte verzichtet werden, um spüren zu können,

was angenehm ist und was nicht mehr, und entsprechend darauf reagieren zu können – sei es verändern oder stoppen.

5. Penetration: Vom Kleinen zum Großen

Der Anus sollte langsam an die Penetration herangeführt werden, damit er sich entspannen kann. Per Atmung kann die aufnehmende Person das Einführen bewusst unterstützen, um zunächst einen Finger, dann mehrere oder ein kleineres Sextoy und dann ein größeres aufzunehmen. Dabei ist Kommunikation essenziell – auch ein aktives Nachfragen kann helfen, um mögliche Unsicherheiten zu überwinden. Spürt die aufnehmende Person Schmerzen, sollte das beachtet werden.

6. Kontrolle als aufnehmende Person

Gerade für den Anfang empfiehlt es sich, dass die aufnehmende Person über die Tiefe und die Geschwindigkeit beim Einführen entscheidet. Dabei hilft nicht nur die Atmung, auch bietet sich dafür die Reiterposition an. Hier kann sich die aufnehmende Person langsam auf Penis oder Strap-on setzen und behält somit die Kontrolle.

7. Aftercare bis zum Schluss

Wenn Penis, Finger, Dildo oder auch Plug herausgezogen werden sollen, kann hierbei die aufnehmende Person ebenfalls mit ihrer Atmung unterstützen. Die Fähigkeiten, die der Körper beim Stuhlgang hat, nützen auch, um ein lustvolles Miteinander bewusst zu beenden und das aufgenommene Objekt mit jedem Atemzug Stück für Stück nach draußen zu befördern.

Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, kommentiert die Tipps: *"Es mag vielleicht komisch klingen, sich zunächst selbst anal zu berühren, doch das hilft ein Gefühl für das Zusammenspiel von Atmung und Anus zu bekommen, um mit und nicht gegen den eigenen Körper zu arbeiten. Einmal mehr, weil der Anus nicht nur ein lustvolles, sondern auch gieriges Organ sein kann."*

Anal! Massage, Sex, Pegging: Im eigenproduzierten JOYclub-Sex-Education-Kurs führen Mareen Scholl und Gabi Gold offen in die Lust an vielfältiger analer Berührung ein. Anschaulich umgesetzt werden die Tipps und Tricks von den Darstellenden Paulita Pappel und Jason Steel. [Kostenlos auf JOYclub streamen.](#)

Über JOYclub: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über fünf Millionen registrierten Mitgliedern eine der führenden sexpositiven Online-Communitys für Dating, Events und Sex Education. TÜV-geprüft, mit kostenlosen On-Demand-Workshops namhafter Sexpert:innen, Interaktion in Forum und Livestream rund um Sex und Beziehung und Europas größtem kinky Eventkalender ebnet JOYclub den Weg in eine Welt, in der alle zu mehr Glück und Erfüllung finden. JOYclub bietet Mitgliedern einen geschützten Raum, um sich selbst zu entdecken, Vorlieben und Fantasien auszuleben – und ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken.

Kontakt: Judith Langer, Kommunikationsmanagerin, presse@joyclub.de