

Die verborgene Lust

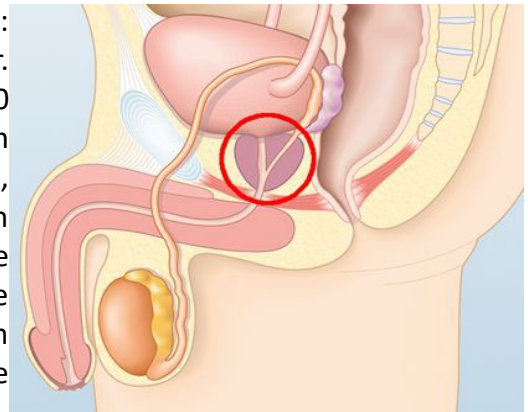
Über die sexuelle Stimulierung der Analregion und Prostata

"Sag jetzt bitte nichts!" - so der erste, schmunzelnd ausgesprochene Satz von Thomas* kurz nach einem von ihm bislang nie erlebtem lautstarken Orgasmus, der seinen Körper vor Lust durchschüttelte. Er wollte mit 48 Jahren im sexuellen Kontakt mit einem Mann auch erleben, was ihm eine Frau bislang nicht bereitet hatte - die gekonnte, einfühlsame anale Stimulierung bis zum Orgasmus. Thomas wollte endlich erfahren, was dran ist an der Aussage, dass die Prostata ein zentrales Lustorgan ist.

Viele Männer verbinden mit der Prostata (Vorsteherdrüse) eher negativ geprägte Vorstellungen - zum einen die rektale Krebsvorsorgeuntersuchung in einer Urologie-Praxis oder auch Erkrankungen des Organs bis hin zur häufigsten Krebserkrankung bei Menschen mit Prostata.

Da die Prostata direkt unterhalb der Harnblase ringförmig die Harnröhre umgibt, kann es bei einer krankhaften Vergrößerung zu Problemen beim Urinieren kommen. Die vergrößerte Prostata verengt den Harnleiter und verhindert somit die vollständige Entleerung der Blase, was zu einem viel häufigerem Harndrang führt.

6 bis 8 cm in den Anus Richtung Bauchseite rein: Die Prostata ist gut mit einem Finger ertastbar. Sie ist normal so groß wie eine Kastanie. Ihre 30 bis 50 Einzeldrüsen produzieren eine trübe und mit dem charakteristischen Sperma-Geruch versehene Flüssigkeit, die sich bei der Ejakulation in die Harnröhre mit den Spermien vermischt. Bei der Ejakulation presst die Muskulatur der Prostata das Sekret in die Ausführungsgänge, die sich wiederum mit dem Samenleiter zum Spritzkanal verbinden, der in die Harnröhre mündet.¹



Damit ist die sexuelle Funktion der Drüse aber nur ungenügend beschrieben. Weitere Aspekte kommen hinzu, denen sich selbst viele Menschen mit einer Prostata nicht bewusst sind. Jene, die schon einmal eine lustvolle Stimulation der Prostata erlebt haben, sprechen von äußerst intensiven Körpergefühlen. Und tatsächlich haben Sexualforschende herausgefunden: Selbst wenn eine Person von einer Ejakulation noch weit entfernt ist, werden durch die Massage und vor allem Druck gegen die Prostata Teile des männlichen Orgasmus nachgeahmt und zudem verstärkt: das Zusammenziehen und Pulsieren des Harnleiters, die Kontraktion der Prostata und der Beckenbodenmuskulatur.¹

Das österreichische Gesundheitsportal gesund.co.at stellt fest:

"Wichtige Nerven, die die Sexualorgane kontrollieren, laufen an der Prostata und im Dammbereich zusammen. Diese Nerven steuern u.a. Erektion, Orgasmus und Ejakulation. Aus diesem Grund werden Prostata- und Damm-Massagen seit Urzeiten als ein effektives Mittel für ein gesünderes und verbessertes Sexualleben eingesetzt. Im Tao wird der Akupressurpunkt des Damms als Million-Dollar-Fleck und die Prostatadrüse als heiliger Fleck bezeichnet. In der klassischen Sexuallehre des Kamasutra wird das enorme versteckte sexuelle Potential dieser Körperregion dargelegt. Männer die sich der Funktion und den von der Prostata ausgehenden Gefühlen bewusst sind, beschreiben dies häufig als Pumpen oder Aufwallen von sexuellen Gefühlen - völlig anders als bei einer reinen Stimulation des Penis, die dagegen als eher an der Oberfläche stattfindend beschrieben wird."¹

Was ist bei analer Stimulierung zu beachten?

- Sauberkeit

Eine Analspülung ist nicht erforderlich, es sei denn die rektale Entleerung steht kurz bevor. Eine Reinigung mit Klistier sollte nicht häufig erfolgen, da dies die Darmschleimhaut und Darmflora schädigen kann. Vor dem Sex reicht es meist aus, wenn der Anus (Rosette) sowie der untere Analkanal mit einem Finger, Wasser und etwas Waschlotion kurz gereinigt werden. Wenn der Stuhlgang kurz bevor steht (was man gemeinhin mitbekommt), sollte man im Regelfall auf anale Stimulation verzichten. Sollte es dennoch vorkommen, dass bei analen Praktiken ungewollt Kot ins erregende Spiel kommt, ist dies entweder okay für die Beteiligten oder es wird eine Reinigungspause eingelegt sowie beim nächsten Mal noch mehr Wert auf Sauberkeit gelegt.

- Entleerte Harnblase

Für die zu stimulierende Person ist es weit angenehmer und entspannender, wenn vor der analen Stimulierung uriniert wurde und die Harnblase weitgehend leer ist. Der indirekte Druck mit Finger, Sex-Spielzeug oder Penis gegen eine volle Harnblase, die hinter der Prostata sitzt, wird häufig als unangenehm empfunden.

- Einfühlsamkeit

Besonders für Anfänger ist ein sanftes und schrittweises Herangehen der Garant für lustvolles Erleben. Langsam- und Behutsamkeit, klein anfangen sowie Pausen einlegen - die „passiv“ genießende Person wird Zeichen geben, wenn sie intensiver penetriert werden möchte.

- Gleitgel

Auf der Enddarmschleimhaut ist zwar ein leichter Flüssigkeitsfilm vorhanden, dieser ist jedoch für eine lustvolle anale Stimulation gar nicht ausreichend. Zusätzlich sollte immer ausreichend Gleitgel verwendet werden, damit es angenehm ist. Da Öle und Fette Kondome porös machen, sollten beim Analverkehr mit Kondom unbedingt fettfreie und wasserlösliche Gele zum Einsatz kommen. Auch Gleitmittel auf Silikon-Basis sind Kondom-freundlich und aufgrund ihrer längeren Gleitfähigkeit sehr gut für anale Stimulierungen geeignet.

- HIV-Schutzmethoden

Kondome bieten bei richtiger Anwendung einen guten Schutz nicht nur in Bezug auf HIV, sondern mindern auch das Ansteckungsrisiko mit einigen anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Dickere Kondome mit 0,1 mm Wandstärke werden speziell für den Analverkehr produziert. Viele Aids-Hilfen geben diese kostenfrei an Männer, die Sex mit Männern haben, aus.

Die **Therapie mit HIV-Medikamenten** einer HIV-positiven Person verhindert beim Sex eine Infektion, wenn die andere Person HIV-negativ ist. Wenn HIV im Blut seit mindestens einem halben Jahr nicht mehr nachweisbar ist, kann HIV beim Sex nicht mehr übertragen und auf ein Kondom verzichtet werden. Als Vorsorge vor einer möglichen HIV-Infektion hat sich auch die **PrEP** (Prä-Expositions-Prophylaxe) etabliert. Die PrEP ist eine Safer-Sex-Methode, bei der die HIV-negative Person ein HIV-Medikament einnimmt, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko bekommen die PrEP bei bestimmten Ärzt*innen verschrieben. Die Aids-Hilfen bieten hierzu Beratung an.

Welche Varianten gibt es, Menschen mit Prostata lustvoll anal zu stimulieren?

- Lecken/Fingern am Anus

Am Anus (Rosette) befinden sich bei allen Geschlechtern viele Nerven-Enden, deren Liebkosen durch Mund, Zunge oder feuchten Finger bereits erregend ist. Dies kann das Verlangen und die Bereitschaft zu intensiverer Stimulation des Analbereiches stark fördern. Wer allerdings starke

Hämorrhiden oder andere Beeinträchtigungen am/im Analbereich hat, wird anale Stimulation eher nicht mögen bzw. nicht so erregend empfinden.

- Massage des Damms

Mit gezieltem Druck gegen den Damm (Abschnitt zwischen Hodensack und Anus) wird die Prostata indirekt stimuliert. Viele Menschen mit Prostata bemerken zudem einen intensiveren Orgasmus, wenn der Damm kurz vor dem und beim Orgasmus druckvoll massiert wird.

- Fingern

Die Prostata kann im Enddarm mit dem Finger gut ertastet werden - man findet sie 6 bis 8 Zentimeter innerhalb des Anus auf der Bauchseite. Diese Art der analen Stimulation kann bereits besondere Lustgefühle auslösen - sei es nun durch das Wippen und den Druck gegen die Lustdrüse bzw. deren sanfte Massage. Anfänger berichten, dass sich dies in der ersten Minute eigenartig anfühlt - so als ob man leichten Harndrang hat. Dieses Gefühl gibt sich bei einfühlsamer Stimulation, Pausen und der Bereitschaft sich fallen zu lassen jedoch meist bald. Die Fingernägel sollten hierbei kurz und gepflegt sein - ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

- Dildos/Plugs

Die Auswahl ist hier riesig, wie ein Blick in die Angebote von Sexshops und Online-Händlern verrät. Jede*r muss für sich das passende Teil finden. Klein, schmal und etwas weicher anzufangen, ist vielleicht ein guter Rat - z. B. wäre ein Dildo von 2 bis 3 cm Durchmesser ein guter Einstieg. Für Dildo-Spiele gilt: mit Gel und langsamen Druck gegen die Prostata ist man auf der lustvollen Seite. Anal-Plugs sind eher etwas für Fortgeschrittene - auch hier sollte man klein anfangen.

- Umschnall-Dildo/Strap-on

Eine weitere Möglichkeit, auch Menschen mit Prostata anale Freuden zu bereiten, sind Dildos, welche in einem um die Hüfte getragenen Harness (Ledergürtel) eingespannt sind. Das Besondere an dieser Praktik sind bei Frau/Mann-Paaren die Nachahmung des Geschlechtsverkehr, das Gefühl des Rollentausches und der simulierten umgedrehten Vereinigung von Frau und Mann. Insbesondere auch hetero- und bisexuelle Männer können (vorausgesetzt die Frau macht gern mit) auf diese Weise unvergessliche Momente sexueller Lust erleben. Die Auswahl an Umschnallern ist groß. Es empfiehlt sich beim Kauf etwas zu investieren, denn der bequeme Sitz und die Möglichkeit verschiedene Dildos zu befestigen, sind von Vorteil.

- Analverkehr

Das Eindringen des Penis ist eine bekannte Praktik zur Stimulierung des Analbereiches und der Prostata. Einfühlsamkeit für die „aktive“ und Entspannung plus Gleitgel bei der „passiven“ Person gelten als Garant für lustvolle anale Penetration. Für Anfänger sollte eine entspannte Stellung gewählt werden. Die aufnehmende Person auf dem Bauch liegend, die "Hündchenstellung" (die „passive“ Person auf allen Vieren) und die "Löffelchen-Stellung" (beide liegen seitlich hintereinander) sind empfehlenswert. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Analverkehr zu erleben - ob im Stehen, im Sitzen, im Liegen: Der rhythmisch erfolgende Druck gegen die Prostata, das Gefühl der Hingabe und Vereinigung machen den besonderen Reiz von Analverkehr aus.

- Prostata-Stimulatoren

Diese seit einigen Jahren erhältlichen Stimulatoren versprechen intensive Orgasmen teilweise sogar ohne Stimulation der äußeren Geschlechtsorgane. Mit Hilfe eines vom Schließmuskel des After gesteuerten Massagegerätes werden Prostata und Damm gezielt stimuliert. Inwieweit diese in der Anschaffung recht teuren Geräte einen lustvollen Gewinn darstellen, kann nur individuell beurteilt werden. Für in der analen Stimulation erfahrene Personen sind diese Geräte vielleicht eine weitere Möglichkeit der Schaffung besonderer sexueller Impulse.

- Fisten

Das Einführen mehrerer Finger oder der ganzen Hand in den Anus ist eine sexuelle Praktik, die besonders viel Zeit, Gefühl, Vertrauen und Entspannung erfordert. Personen mit einem biologisch eher engeren Analbereich stoßen hier an ihre Grenzen. Menschen, die sich beim Fisten passiv hingeben und öffnen können, berichten von einem tiefen Gefühl der Wollust, derart verwöhnt zu werden.

Um das Risiko von Darmverletzungen zu minimieren, sollten neben viel Gleitmittel die Fingernägel sehr kurz und gepflegt sein oder Gummi-Handschuhe verwendet werden. Wenn nach bzw. abwechselnd mit dem Fisten der Penis mit Kondom in den Anus eingeführt wird, sollte beim Fisten fettfreies Gel verwendet werden. Der Praktik sind körperliche Grenzen gesetzt. Um (schwerwiegende) Verletzungen zu verhindern, sollte man nicht zu weit gehen.

Halten wir fest:

Der Umgang in Bezug auf die Analregion und Prostata ist ein Beispiel für das Wirken stereotyper Geschlechterrollen. Bei vielen sich als heterosexuell definierenden Männern ist es ein „heißes Eisen“ und der Umgang eng mit alten Geschlechterrollen verknüpft. Das „Problem“ besteht darin, dass die direkte Stimulierung der Prostata und das Auslösen eines analen Orgasmus mit dem Eindringen von einigen Zentimetern in den Anus verbunden ist. Eine Penetration wird als unmännlich empfunden und nicht-heterosexuellen Männern zugeordnet. Langsam und häufig sehr diskret beginnt hier etwas aufzubrechen. Auch heterosexuelle Männer beziehen zunehmend diese enorme Lust-Quelle in ihre Sexualität mit ein.

Die Stimulierung der Prostata und Analregion kann eine sehr lustvolle Variante der Sexualität sein. Hierbei spielt die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität von Personen mit einer Prostata keine Rolle. Egal ob hetero-, bi-, pan- oder homosexuell - entscheidend sind die freiwillige Bereitschaft und das sexuelle Verlangen, es zu erleben.

Thomas* hat übrigens den (Um)Weg über den sexuellen Mann-Mann-Kontakt nicht bereut und seinen ekstatischen Orgasmus als sehr bereichernd erlebt. Er ist froh über die neu entdeckten lustvollen Möglichkeiten. Zum Schluss soll noch David zu Wort kommen, der 2014 auf der Internetplattform www.mensvita.de berichtete: "Ich finde es gut, dass dieses Thema angesprochen wird. Die meisten Männer denken: 'Neee, ich schieb mir nichts in meinen Arsch, ich bin doch nicht schwul.' Jedoch hat das mit Schwulsein gar nichts zu tun. Mit der richtigen Offenheit und Entspannung sind Prostata-Orgasmen die intensivsten Orgasmen die ein Mann haben kann. Das nächste Mal einfach die Freundin fragen, ob sie Mann einen Finger oder den Dildo einführt 😊"²

Ants Kiel

Fachstelle für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt (LKS Süd) beim BBZ lebensart e.V.

E-Mail: ants.kiel@bbz-lebensart.de

Internet: <https://www.bbz-lebensart.de/CMS2021/index.php?page=fachstelle-lks-sued>

Erstveröffentlichung: 2014, überarbeitet: August 2024

* Vorname geändert

1 gesund.co.at: Der männliche G-Punkt (Prostata). <https://partnerschaft.gesund.co.at/maennlicher-g-punkt-prostata-lust-liebe-11539/>, abgerufen am 10.07.2024

2 Das Zitat, welches bereits bei der Erstveröffentlichung 2014 enthalten war, ist online nicht mehr auf Mensvita. Das Magazin für Männer. <https://www.mensvita.de/gesundheit/prostata/> verfügbar. Der Autor sichert die Korrektheit der Übernahme aus diesem Portal zu.

Foto: Apotheken-Umschau