

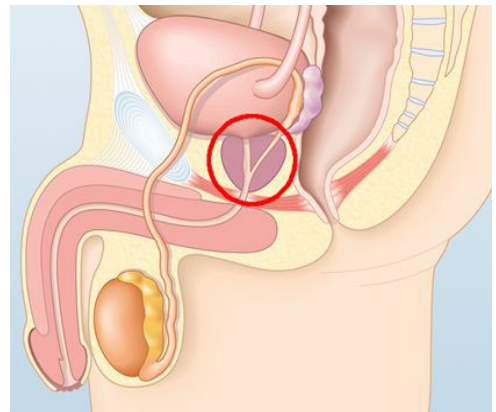
Die verborgene Lust des Mannes

Über die sexuelle Stimulation der Prostata und Analregion

"Sag jetzt bitte nichts!" - so der erste, schmunzelnd ausgesprochene Satz von Thomas* kurz nach einem von ihm bislang nicht erlebtem Orgasmus, der seinen Körper lautstark vor Lust durchschüttelte. Er wollte mit 48 Jahren im sexuellen Kontakt mit einem Mann auch erleben, was ihm Frauen bislang nicht bereitet hatten - die empfindsame anale Stimulation bis zum Orgasmus. Thomas wollte endlich erfahren, was dran ist an der Aussage, dass die Prostata (Vorsteherdrüse) ein Lustorgan für Männer ist.

Viele Männer verbinden mit der Prostata eine eher negativ geprägte Erfahrung bzw. Vorstellung, nämlich die einer rektalen Krebsvorsorgeuntersuchung bei einem Urologen oder auch Erkrankungen des Organs bis hin zu einer der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. 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 regelmäßigem Harndrang führt.

5 bis 8 cm Richtung Bauchseite bei einem Mann hinten rein - und man kann die Prostata mit einem Finger ertasten. 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.



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

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 Prostata 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. Vielleicht ist dies das Gegenstück zu der Beschreibung von Frauen, wenn sie vom Unterschied zwischen klitoralem und vaginalem Orgasmus sprechen."

Was ist bei analer Stimulation zu beachten?

- Sauberkeit

Eine Analspülung (z. B. mit Klistier) ist nicht erforderlich, es sei denn die rektale Entleerung steht kurz bevor. Bei der Körperreinigung vor dem Sex sollte der Mann mit einem Finger und etwas Waschlotion den Anus (Rosette) sowie den unteren Analkanal kurz reinigen, was in der Regel vollkommen ausreicht. Wenn der Stuhlgang kurz bevor steht (was man gemeinhin mitbekommt), sollte man im Regelfall auf anale Stimulation verzichten. Es kommt vor, dass bei analen Praktiken dennoch Kot ins erregende Spiel kommt - entweder ist dies okay für die Beteiligten oder beim nächsten Mal wird noch mehr Wert auf Sauberkeitsvorsorge gelegt.

- Einfühlsamkeit

Besonders für Anfänger ist ein sanftes und schrittweises Herangehen der Garant für lustvolles Erleben. Langsam und klein anfangen - der passiv Genießende wird Zeichen geben, wenn er mehr und intensiver penetriert werden möchte.

- Gleitgel

Auf der Enddarmschleimhaut ist zwar ein leichter Flüssigkeitsfilm vorhanden, dieser ist jedoch für eine lustvolle anale Stimulation nicht ausreichend. Zusätzlich sollte unbedingt Gleitgel verwendet werden. Da Öle und Fette Kondome porös machen, sollten beim Analverkehr mit Kondom unbedingt fettfreie und wasserlösliche Gele zum Einsatz kommen. Auch Gleitmittel auf Silikonbasis sind sehr gut geeignet.

- Kondome

Sie bieten bei richtiger Anwendung einen guten Schutz vor einer HIV-Infektion und einigen anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Dickere Kondome mit 0,1mm-Wandstärke, die viele AIDS-Hilfen kostenfrei an bisexuelle und schwule Männer ausgeben, werden speziell für den Analverkehr produziert. Besonders bei Partnern mit unbekanntem HIV-Status sollte das Kondom zum Einsatz kommen. Mann ist dann einfach auf der sicheren Seite.

Welche Varianten gibt es, einen Mann lustvoll anal zu stimulieren?

- Lecken/Fingern am Anus

Am Anus (Rosette) befinden sich bei Mann wie Frau 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 in aller Regel anale Stimulation nicht mögen oder als erregend empfinden.

- Massage des Damms

Mit gezieltem Druck gegen den Damm (Abschnitt zwischen Hodensack und Anus) wird die Prostata indirekt stimuliert. Viele Männer bemerken zudem einen intensiveren Orgasmus, wenn der Damm dabei druckvoll massiert wird.

- Fingern

Die Prostata kann im Enddarm mit dem Finger gut ertastet werden - man findet sie 5 bis 8 Zentimeter innerhalb des Anus auf der Bauchseite. Für Männer kann diese Art der analen Stimulation bereits besondere Lustgefühle auslösen - sei es nun die sanfte Massage oder der Druck gegen die Lustdrüse. Anfänger berichten, dass sich dies in der ersten Minute eigenartig anfühlt (als ob man leichten Harndrang hat) - dieses Gefühl verfliegt bei einfühlsamer Stimulation und der Bereitschaft sich fallen zu lassen jedoch meist bald.

Die Fingernägel sollten hierbei kurz und gepflegt sein - sonst besteht Verletzungsgefahr.

- Dildos/Plugs

Die Auswahl ist hier, wie ein Blick in die Angebote von Sexshops und Online-Händlern verrät, riesig. Jede*r muss für sich das passende Teil finden. Klein, schmal und 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 schon eher etwas für Fortgeschrittene - auch hier sollte man klein anfangen.

- Umschnall-Dildos/Strap-on

Eine weitere Möglichkeit besonders dem Mann anale Freuden zu bereiten, sind Dildos welche in einen um die Hüfte getragenen Harness (Ledergürtel) eingespannt sind. Das Besondere an dieser Praktik sind die Nachahmung des Geschlechtsverkehr, das Gefühl des Rollentausches und der simulierten umgedrehten Vereinigung von Frau und Mann. Besonders 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 wohl die bekannteste Praktik zur Stimulierung des Analbereiches. Einfühlsamkeit für den aktiven und Entspannung plus Gleitgel beim passiven Part gelten als Garant für lustvolle anale Penetration. Für Anfänger sollte eine entspannte Stellung gewählt werden - die "Hündchenstellung" (der „Passive“ auf allen Vieren) und die "Löffelchen-Stellung" (beide liegen seitlich hintereinander) sind hierbei 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 für den Mann darstellen, kann nur individuell beurteilt werden. Für in der analen Stimulation erfahrene Männer sind diese Geräte vielleicht eine neue Möglichkeit der Schaffung besonderer sexueller Impulse.

- Fisten

Das Einführen der Hand in den Anus ist ein sexuelle Praktik, die besonders viel Zeit, Gefühl, Vertrauen und Entspannung erfordert. Jene 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 auch sehr kurze Fingernägel vorhanden sein sowie Gummi-Handschuhe verwendet werden. Wenn danach Analverkehr mit Kondom ausgeführt wird, sollte vorher 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:

Die Stimulierung der Prostata und Analregion kann gerade auch für Männer eine sehr lustvolle Variante der Sexualität sein. Hierbei spielt die sexuelle Orientierung keine Rolle, egal ob hetero-, bi-, homo- oder pansexuell - entscheidend sind die 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 gut verdaut. Er ist froh über die neu entdeckten lustvollen Möglichkeiten.

Zum Schluss soll noch David zu Wort kommen, der auf der Internetplattform www.mensvita.de berichtet:

"Ich finde es gut, dass dieses Thema angesprochen wird. Die meisten Männer denken: 'Nee, 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 😊"

Ants Kiel

BBZ „lebensart“ e. V.

Mitarbeiter Fachzentrum für geschlechtlich-sexuelle Identität

* Vorname geändert

Quelle: <http://gesund.co.at/maennlicher-g-punkt-prostata-lust-liebe-11539/>

Foto: Apotheken-Umschau



Begegnungs- und Beratungszentrum "lebensart" e. V.

Fachzentrum für geschlechtlich-sexuelle Identität

Beesener Straße 6, 06110 Halle

Tel.: 0345 20 23 385

E-Mail: bbz@bbz-lebensart.de

Internet: www.bbz-lebensart.de

Stand: August 2016