

Tina Rose

# Anal

Lust statt Frust

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Anal - Lust statt Frust | Erotischer Ratgeber  
von Tina Rose

Ja meine Lieben, mein Name ist Tina Rose und ich freue mich, dass ihr euch für mich, mein Profil und vermutlich auch für meine Ratgeber interessiert. Doch wer bin ich eigentlich, dass ich euch Tipps zu erotischen Themen gebe? \* Nun ja, zunächst einmal bin ich eine sinnliche Frau, die den Sex mit Männern liebt, seit sie ihn vor mehr als zwanzig Jahren im zarten Alter von knapp sechzehn entdeckt hat, die mittlerweile aber auch Gefallen am Liebespiel mit Frauen gefunden hat.\* Darüber hinaus bin ich die gute Freundin, die sich bei einem Gläschen Prosecco oder einem leckeren Brunch gern mit gleichgesinnten Mädels über die schönste Nebensache der Welt austauscht. Wie bei „Sex and the City“, nur eben real und mit richtigen Menschen. Falls du mit deinen Freundinnen nicht regelmäßig über Liebe, Sex und Leidenschaft sprichst, dann kann ich dir nur von Herzen raten: Tu es! Fang genau heute damit an!\* Da ich meinen Freundinnen seit jeher in Liebesdingen mit Rat und Tat zur Seite stehe, bin ich nach und nach in die Rolle der Sexberaterin gerutscht und habe mich dann vor zehn Jahren entschieden, mein Hobby und meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Seitdem helfe ich als ausgebildete Sexualpädagogin – ich bevorzuge den Titel Liebescoach – Frauen, Männern und vor allem Paaren, die Leidenschaft bei der schönsten Nebensache der Welt zu entdecken. Und dann wäre da natürlich noch mein Privatleben – obwohl bei mir Privatleben und Beruf fast schon verschmelzen. Generell gibt es dazu nicht allzu viel zu sagen – irgendwie ändern sich die Parameter hier so häufig. Vielleicht ist es für euch aber interessant zu wissen, dass ich aktuell in einer weitgehend monogamen Beziehung lebe. Weitgehend bedeutet, dass mein Partner der einzige Mann ist, mit dem

ich schlafe. Nur die Frauen, die konnte er mir noch nicht  
abgewöhnen ;)

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe

© 2017 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: © heubach-media.de

Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783862776207

[www.lebe.jetzt](http://www.lebe.jetzt)

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

In deutschen Schlafzimmern kommt Hausmannskost auf den Tisch? Weit gefehlt! Immer nur Blümchensex, Vaginalverkehr und Missionarsstellung ist out. Eine Vielzahl an Studien zeigt: Auch deutsche Paare und vor allem auch heterosexuelle Paare finden zunehmend Gefallen am Geschlechtsverkehr durch die Hintertüre.

Danke, dass du mir das Vertrauen schenkst, dich bei der Erprobung des Analverkehrs zu begleiten und dir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ich freue mich schon darauf, dir eine schöne Zeit bereiten und dir so manche Hemmung und Sorge nehmen zu dürfen. Vermutlich hättest du diesen Ratgeber nicht gekauft, wenn du kein Interesse an Analverkehr hättest – von daher: Studiere ihn ein Mal, lies ihn ein zweites Mal und hole ihn wieder und wieder aus deinem Bücherregal oder deiner Nachttischschublade hervor, um darin zu schmökern.

Ich habe mir große Mühe gegeben, in diesem Buch all die Praktiken, Möglichkeiten und Hilfsmittel aufzuführen, die in der weiten Welt des Geschlechtsverkehrs mit analen Freuden verknüpft werden. Das heißt aber nicht, dass du und dein Partner von heute auf morgen wirklich jedes Detail in euer Liebesleben integrieren müsst. Arbeitet euch am besten Stück für Stück voran und entscheidet gemeinsam, was euch Freude bringen könnte und worauf ihr lieber verzichten möchtet.

Gerade dieser letzte Satz ist besonders wichtig. So wird es vermutlich Praktiken geben, auf die du keine Lust verspürst, und andere Praktiken, die deinen Partner nicht reizen. Dies ist ganz natürlich und muss von jedem akzeptiert werden. Für Analverkehr gilt – genau wie für jede Form von Sexualität – das, was ich als FFL-Prinzip bezeichne. FFL steht dabei für Freude, Freiwilligkeit und Lust. Es ist absolut in Ordnung, wenn du einzelne Praktiken oder vielleicht sogar Analverkehr generell ablehnst. Das muss dir kein schlechtes

Gewissen bereiten und kein Mann der Welt hat das Recht, dich gegen deinen Willen dazu zu überreden oder gar dazu zu zwingen. Sollte der Typ, den du als deinen Partner bezeichnest, das versuchen, dann schieß ihn in den Wind. Solche Typen wirst du nicht ändern, solche Typen haben dich nicht verdient!

Jeder Mensch ist unterschiedlich und von daher kann es auch weder beim Sex im Allgemeinen noch beim Analverkehr im Speziellen den idealen Weg, die ideale Praktik geben. Was dem einen gefällt, stößt beim anderen auf Widerwillen. Was dir jedoch dieser Ratgeber bietet, ist die wahrscheinlich umfassendste Sammlung an Techniken und Ratschlägen zum Analverkehr im deutschsprachigen Raum. Finde heraus, was dir gefällt, finde heraus, was du in dein Sexleben integrieren willst.

**In diesem Sinne:**

**Viel Spaß beim Lesen,**

**viel Spaß beim Ausprobieren!**



# **Weshalb Männer den Analverkehr lieben**

Warum die Männer in diesem Ratgeber von Frau für Frau scheinbar an erster Stelle stehen? Na ganz einfach: Weil sie sich schnell abhandeln lassen! Und dann können wir uns für den Rest dieses Buches ganz auf Anatomie, Fantasie und Lust der Frauen konzentrieren ;).

Ja, Männer lieben Analverkehr - darüber gibt es kaum etwas zu diskutieren. Selbst wenn dir ein Mann erzählt, Backdoorsex sei nicht wirklich sein Ding, dann sei vorsichtig. Unter Umständen möchte er seine Vorlieben dir gegenüber nur nicht eingestehen. Du siehst schon: Dass ein Mann wirklich kein Interesse an Analverkehr hat, das ist für mich nach meinen Erfahrungen und nach all den Gesprächen mit meinen Freundinnen und meinen Klientinnen eher unwahrscheinlich. Da stellt sich für uns Frauen doch nur noch eine Frage:

Was zum Teufel noch mal fasziniert Männer so am Analverkehr?

## **Analverkehr ist etwas Besonderes**

Analverkehr, das ist normalerweise nichts, was einfach mal so nebenbei im Rahmen eines One-Night-Stands passiert – Analverkehr, das braucht Vorbereitung und Zeit, aber auch Vertrauen und Intimität. Und genau das lieben die Männer. Wenn du deinem Partner erlaubst, sein bestes Stück in deinem Hintern zu versenken, dann ist dies für ihn viel mehr als „nur“ Sex oder eben „nur“ Analverkehr. Dann ist dies für ihn der Beweis, dass du ihm vertraust und eure Beziehung etwas Besonderes für dich ist. Dies ist in einer Zeit, in der die wenigsten im Laufe ihres Lebens nur einen Sexualpartner haben und in der du deine aktuelle Beziehung vermutlich nicht als Jungfrau begonnen hast, vielen Männern sehr wichtig.

Gerade wenn du vor deinem ersten Mal nervös bist und eventuell sogar ein klein bisschen Angst verspürst, bedeutet es deinem Mann sehr viel, wenn du dich ihm auf diese besondere Weise hingibst. Du setzt Vertrauen in ihn und verlässt dich darauf, dass er nicht zu wild, zu hektisch oder zu brutal werden wird, sondern auch im Eifer des Gefechts dein Vergnügen und dein Wohlergehen an die erste Stelle setzt.

# **Analverkehr ist etwas Neues**

Regulärer Geschlechtsverkehr ist fantastisch – und gerade wenn Gefühle und mehr als nur sexuelles Interesse im Spiel sind, kann euch beiden auch „normaler“ Sex den Himmel auf Erden bescheren. Dennoch kommt irgendwann der Moment, an dem selbst der tollste Geschlechtsverkehr zur Normalität wird. Jeden Tag Ferrari fahren ist irgendwann auch nichts Besonderes mehr.

Von daher ist es nur allzu menschlich, dass die Augen deines Mannes zu leuchten beginnen, wenn die Thematik Analverkehr angesprochen wird. Es ist eben etwas Neues. Und wie sagt Barney aus *How I met your mother* so schön:

Die wichtigste Regel lautet: Neu ist immer besser!

Gönn dir und deinem Partner diese neue Erfahrung und gib euch die Chance, gemeinsam in die Welt des Analverkehrs einzutauchen.