

Tina Rose

Anal

Lust statt Frust

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Tina Rose

Anal

Lust statt Frust

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 501
1. AUFLAGE: JULI 2017
2. AUFLAGE: FEBRUAR 2018
3. AUFLAGE: NOVEMBER 2021
4. AUFLAGE: AUGUST 2023

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2017 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY
ISBN 978-3-86277-619-1
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 9

Kapitel 1: 13

Weshalb Männer den Analverkehr lieben

- Analverkehr ist etwas Besonderes
- Analverkehr ist etwas Neues
- Analverkehr ist etwas Verruchtetes
- Dein Partner liebt deinen Hintern
- Eng, enger am engsten
- Analverkehr gibt ihnen das Gefühl der Macht

Kapitel 2: 21

Weshalb Frauen den Analverkehr lieben

- Wild, verrückt und durchgeknallt
- Vertrauensbildende Maßnahme
- Machtgefühle
- Verletzlichkeit
- Familiäre und kulturelle Gründe
- Geburtenkontrolle „the easy way“
- Benutzt werden
- Intensiv – intensiver – am intensivsten

Kapitel 3: 31

Was stört manche Frauen am Analverkehr?

- Es kann schmerzhaft sein
- Es kann schmutzig werden

- Mangelnde Spontaneität
- Infektionsrisiko
- Homosexualität
- Warten auf Tag X
- Mangelndes Vertrauen
- Nicht mein Ding

Kapitel 4: Biologie für Anfänger ;) **37**

- Die Grundlagen
- G-Punkt
- PC-Muskel

Kapitel 5: Trainingssache **43**

- Übung 1 – Wer sucht, der findet
- Übung 2 – ganz entspannt
- Übung 3 – kurz und knackig
- Übung 4 – Vakuum

Kapitel 6: **47**

Auf los geht's los – erste Vorbereitungen

- Fingernägel
- Sextoys
- Dein Anus
- Entspannung
- Sicherheit geht vor
- Kommunikation und Offenheit
- Solostück

Kapitel 7: Los geht's	57
<ul style="list-style-type: none">• Das Vorspiel• Was ist zu tun?• Der Analverkehr selbst• Nachspielzeit	
Kapitel 8:	63
Geeignete Stellungen für anale Freuden	
<ul style="list-style-type: none">• Doggy Style – der Klassiker• Missionarsstellung• Löffelchenstellung• Das schlafende Lamm• Doggy Style im Stehen• Reiterstellung einmal anders	
Kapitel 9: Frühjahrsputz	69
<ul style="list-style-type: none">• Rasieren der Analzone• Einlauf und Co.• Einlaufballen oder Klistiersets• Spülaufsatz für die Dusche• Abfuhrmittel und Co.• Risiken	
Kapitel 10: Sexspielzeug für Analverkehr	77
<ul style="list-style-type: none">• Gleitmittel• Latex in all seinen Varianten• Der deutschen liebstes Sextoy – der Dildo	

- Vibratoren
- Buttplugs (Analplugs)
- Analketten
- Wo du Sexspielzeug kaufen kannst

Kapitel 11: Analingus **91**

Kapitel 12: Analfisting **95**

- Wissenswertes
- Eure Vorgehensweise
- Vorbereitung
- Let's go
- Risiken und Nebenwirkungen

Kapitel 13: Safer Sex **103**

Kapitel 14: **105**

Dos and Don'ts für prickelnden Analverkehr

- Dos
- Don'ts

Ein abschließendes Wort an dich **109**

Erotische Geschichte von Amy Walker: **111**
 AnaleLust

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!*

Kapitel 1

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.

Analverkehr ist etwas Verruchtes

Ja, mir ist klar, dass ich mir hier in gewisser Weise selbst widerspreche. An anderen Stellen erkläre ich ausführlich, dass Analverkehr eben nichts Schmutziges, Verdorbenes ist, und nun behaupte ich das Gegenteil.

Aber so einfach ist es natürlich nicht. Natürlich ist Analverkehr nichts Böses, Verbotenes, solange ihr beide es ausprobieren und praktizieren wollt. Natürlich spricht absolut nichts gegen Analverkehr, solange ihr beide es wollt – ich wäre wohl die Letzte, die dies behaupte würde!

Dennoch ist dir, aber auch deinem Partner mit Sicherheit klar, dass Analverkehr über regulären Geschlechtsverkehr hinausgeht und in Teilen unserer Gesellschaft noch immer ein Tabu darstellt. Über Geschlechtsverkehr spricht man – vermutlich hast auch du in der Vergangenheit schon bei einem Gläschen Prosecco mit deinen Freundinnen über die Qualitäten des einen oder anderen Lovers gesprochen. Über Analverkehr hingegen hüllen selbst beste Freundinnen häufig den Mantel des Schweigens.

Genau dies ist es, was die Männer anmacht. Das Gefühl, eben doch irgendwie etwas Verbotenes zu

tun. Analverkehr, das ist die wilde, verrückte Seite eures Sexlebens, die ihr nur mit euch teilt. Und das macht Männer unheimlich an.

Dein Partner liebt deinen Hintern

Nicht umsonst erweitern die Kliniken namhafter plastischer Chirurgen ihre Angebotspalette zunehmend um das Aufpolstern des weiblichen Gesäßes. Wo Silikonpolster früher vor allem die weibliche Brust aufhübschten, werden diese zunehmend häufiger an der Verlängerung des weiblichen Rückens eingesetzt. Nicht erst seit den Erfolgen von Jennifer Lopez hat sich das Augenmerk der Männer geändert: Im Zentrum ihres Interesses stehen heute weniger als früher Brüste, Löwenmähne und lange Beine und mehr ein knackiger Hintern.

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung ist das Interesse am Analverkehr gut nachvollziehbar. Uns Frauen auf den Bauch zu drehen, den Penis zwischen unseren Pobacken zu platzieren, den Druck langsam und stetig zu erhöhen und so nach und nach tiefer in unseren Anus einzudringen, ist für Männer oftmals das höchste der Gefühle.