

Hochschule Merseburg. Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur  
Institut für Sexualpädagogik und Sexualberatung Uster  
Masterstudiengang Sexologie III 2019 – 2022

## **Masterarbeit**

# Erotisieren der Analregion – Voraussetzungen und Möglichkeiten

Zur Erlangung des Grades Master of Arts

Verfasserin  
Simone Haug

Erstgutachter: Prof. Dr. Harald Stumpe  
Zweitgutachter: Ben Kneubühler  
Abgabedatum: 20. August 2022

## Kurzbeschreibung

In der Masterarbeit wird der aktuelle Forschungsstand in Bezug auf aufnehmenden analen Geschlechtsverkehr aufgearbeitet. Ebenso fließen medizinisch-anatomische und polyvagale Überlegungen in die Ausführung mit ein. Mittels halbstrukturierten Interviews mit Praktizierenden unterschiedlichen Geschlechts und unterschiedlicher sexueller Orientierung werden Voraussetzungen herauskristallisiert, die beim Erlernen von Analsex unterstützend erlebt wurden. Die Voraussetzungen werden mittels Aspekten des Modells des Sexocorporel erarbeitet. Folgende Voraussetzungen wurden von den Praktizierenden als wichtig erachtet: die Kommunikation, vor während und nach dem aufnehmenden Analsex, Schmerzfreiheit und Entspannung, Zeit und ein sorgfältiger langsamer Lernprozess, ein experimentierfreudiges Selbstbild und eine wohlwollende Beziehung zum eigenen Anus. Zudem hilft Wissen, um möglichen Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen und so einen Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu ermöglichen.

## Abstract

In the master thesis, the current state of research regarding receptive anal intercourse will be reviewed. Medical-anatomical and polyvagal considerations will also be taken into account. By means of semi-structured interviews with practitioners of different gender and sexual orientation, preconditions will be identified that were experienced as supportive in learning anal sex. The preconditions are elaborated on using aspects of the model of the sexocorporel. The following prerequisites were considered important by practitioners; communication before, during and after receptive anal sex, pain free experience, relaxation, taking time and a careful slow learning process, a willingness to experiment, and a benevolent relationship with one's anus. In addition, previous knowledge of possible pains and injuries helps to avoid them and enables one to deal with uncomfortable feelings.

# I. Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort und Danksagung .....	8
2	Einleitung .....	10
2.1	Ausgangslage, Problemstellung und Hypothese .....	10
2.2	Fragestellung und Erkenntnisinteresse .....	11
2.3	Geplantes Vorgehen .....	12
2.4	Forschungsstand und Forschungslücken .....	13
2.5	Abgrenzung.....	14
2.6	Begriffsdefinitionen .....	14
2.6.1	Analregion .....	14
2.6.2	Analsex versus Analverkehr .....	15
2.6.3	Aufnehmender Analsex/ Analverkehr .....	15
2.6.4	Erotisieren .....	15
2.6.5	lustvoll .....	15
2.6.6	Voraussetzungen und Möglichkeiten.....	16
3	Theoretische Rahmung .....	17
3.1	Analsex - generelle Überlegungen.....	17
3.2	Analsex in Heterosexualität und Homosexualität .....	19
3.3	Analsex und Selbstbefriedigung .....	21
3.4	Ekel, Scham und Tabu.....	22
3.5	Rolle der aufnehmenden Person im gesellschaftlichen Diskurs (Stereotypen) .....	25
3.6	Analverkehr in der Sexualpädagogik .....	28
3.7	Eindringende Person.....	30
3.8	Analsex in der Pornografie .....	32
3.9	Schmerzen bei analem Aufnehmen - Anodyspareunie .....	35

3.10	Medizinische Überlegungen zur aufnehmenden Position (Physiologische Aspekte)	38
3.10.1	Muskulatur – Beckenboden, Schliessmuskel und andere umliegende Muskulatur.....	38
3.10.2	Rektum und Anus .....	40
3.10.3	Innervation Rektum, Anus und Beckenboden und polyvagale Überlegungen ..	42
3.10.4	Die Prostata .....	44
3.10.5	Medizinische Risiken .....	45
3.10.6	Zusammenfassende medizinische, anatomische und physiologische Überlegungen zu analem Geschlechtsverkehr und Schlussfolgerungen.....	49
4	Methodisches Vorgehen .....	52
4.1	Idee .....	52
4.2	Das Finden geeigneter Interviewpartner:innen .....	52
4.3	Setting.....	53
4.4	Halboffene Interviews .....	54
4.5	Der Fragenkatalog .....	54
4.6	Auswertung nach Grounded Theory .....	55
5	Auswertung der Interviews und Zusammenfassung der Aussagen.....	57
5.1	Kognitionen.....	57
5.1.1	Wissen und Unwissen .....	57
5.1.2	Eigene Haltung und Selbstbild.....	57
5.1.3	Befürchtungen.....	58
5.1.4	Umgang mit Ausscheidungen.....	58
5.1.5	Tabuthema .....	59
5.1.6	Planung und Vorbereitung .....	59
5.1.7	Zustimmung.....	60

5.2	Physiologie.....	60
5.2.1	Berührungen und Empfindungen.....	60
5.2.2	Zeit und Übung.....	61
5.2.3	Schmerzen.....	62
5.2.4	Vorbereitung der Schliessmuskulatur.....	62
5.2.5	Orgasmus.....	63
5.2.6	Hilfsmittel.....	63
5.2.7	Substanzkonsum.....	63
5.2.8	Sinneswahrnehmungen.....	63
5.2.9	Selbstbefriedigung.....	64
5.2.10	Stellungen.....	64
5.2.11	Bewegung und Spannung.....	65
5.2.12	Pflege, Reinigung und Sauberkeit.....	65
5.2.13	Verletzungen und Inkontinenz.....	65
5.3	Sexodynamik.....	66
5.3.1	Sexuelle Selbstsicherheit.....	66
5.3.2	Lust.....	66
5.3.3	Fantasien.....	66
5.3.4	Intensität.....	67
5.3.5	Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht (GdG.).....	67
5.3.6	Passiv? Aktiv!.....	68
5.3.7	Symbolisierung.....	68
5.3.8	Beziehung zum eigenen Anus.....	68
5.4	Beziehungsaspekte.....	69
5.4.1	Kommunikation.....	69

5.4.2	Vertrauen .....	69
5.4.3	Beziehung .....	70
5.4.4	Versatile.....	70
6	Generelle Erkenntnisse aus den Interviews – die Vielfältigkeit der Sexualität .....	70
7	Erkenntnisse aus den Interviews zur Erotisierung des Anus nach Sexocorporel .....	72
7.1	Symbolisierung des Anus .....	72
7.2	Beziehung zum Anus.....	72
7.3	Anale Erregung .....	73
7.4	Selbstbild .....	74
7.5	Kommunikation .....	75
8	Diskussion .....	76
8.1	Beantwortung der Forschungsfragen .....	76
8.1.1	Physiologische Aspekte .....	76
8.1.2	Sexodynamische Aspekte .....	78
8.1.3	Kognitive Aspekte.....	80
8.1.4	Beziehungsdynamische Aspekte .....	81
8.2	Ausblick auf Weiterentwicklung des Projekts .....	82
8.3	Limitationen.....	83
8.4	Implikationen für Forschung, Praxis und Lehre.....	83
9	Schlussfolgerungen, Fazit.....	85
10	Persönliches Schlusswort.....	86
11	Literaturverzeichnis .....	87
12	Anhang .....	91
	Anhang A: Selbständigkeitserklärung.....	91
	Anhang B: Fragebogen Erotisieren der Analregion .....	92

Anhang C: Ethische Forschungsrichtlinien und Erklärungen zur Masterarbeit.....	95
Anhang D Ausschnitte Transkripte .....	98
Frau heterosexuell A .....	98
Frau heterosexuell B .....	99
Frau heterosexuell C .....	100
Mann heterosexuell D.....	101
Mann heterosexuell E .....	102
Mann homosexuell F.....	103
Mann homosexuell G .....	104
Datenträger mit allen Interviewtranskripten .....	105
Anhang E: Auswertungen Interviews .....	106
Physiologie .....	106
Kognitionen.....	121
Sexodynamik.....	129
Beziehungsaspekte .....	140

# 1 Vorwort und Danksagung

Der erste Themenimpuls für meine Abschlussarbeit war die erneute Auseinandersetzung mit Endometriose und Dyspareunie. In der themenfokussierten Selbstwahrnehmung bei Peter Gehrig, bei der ich mich bezüglich Analsex beraten liess, weil dieser Aspekt der Sexualität im Studium meiner Meinung nach zu kurz kam, reifte meine Idee, mich mit dem Thema auch in meiner Abschlussarbeit auseinanderzusetzen. In dieser «Therapiestunde» liess mich Peter mit meinem Anus, den eine Mitstudierende<sup>1</sup> verkörperte, sprechen. Er liess mich über meine Beziehung zu meinem Anus nachdenken und mir wurde rasch klar, dass es dabei um eine Analogie zur Erotisierung des eigenen Geschlechts ging. Die Tatsache, dass insbesondere viele Frauen kaum einen Bezug zu ihrer eigenen Vulva haben, liess mich darüber nachdenken, wieviele Frauen, die aufnehmenden Analsex praktizieren, wohl eine Beziehung zu ihrem Anus haben. So begann mein Interesse am Thema zu wachsen. Als ein guter Freund nach einer Tumoroperation an der Blase von seinen Erektionsschwierigkeiten berichtete und sich sehr interessiert an meinen Erkenntnissen rund um die Erotisierung des Anus zeigte, fiel mir auf, dass grundsätzlich alle Menschen ihren Anus erotisieren könnten. Eine weitere Freude waren die Gesichter von Gesprächspartner:innen, die nach dem Thema für meine Abschlussarbeit fragten. Der kurze Moment der Irritation über das Thema und einige entgleiste Gesichtsausdrücke waren herrlich. Gleichzeitig bemerkte ich auch, dass sich im Nachgang einige der Menschen bei mir meldeten und fragten, ob sie die Arbeit wohl lesen dürften. Ich freue mich, wenn ich mit meiner Arbeit zur Enttabuisierung der analen Sexualität beitragen kann.

Mein Dank geht an Prof. Dr. Harald Stumpe, der mir mit Rat, Interesse und Wohlwollen zur Seite stand und meinen Schreibprozess begleitete. Ein grosses Merci geht an meine sieben Interviewpartner:innen, die sich mit Freude und einer grossen Offenheit meinen Fragen stellten und im Nachhinein zurückmeldeten, dass die Fragen sie zum erneuten Nachdenken über ihren Körper und die Art ihrer Analsex-Praktik gebracht haben. Einige berichteten gar, dass sie sich durch die Fragen auch weiterentwickeln konnten. Das freut mich sehr. Ich bin Vera Müller und Dorothea Schütt dankbar, dass sie mit Sorgfalt meine Arbeit gegengelesen und verbessert haben.

---

<sup>1</sup> Danke an Michèle!



Gerne denke ich auch an meinen Zoomcall mit Dr. Daniel Dindo aus Zürich, der mir half, die Anatomie und Physiologie des Anus im Gesamten zu verstehen und mir einen Einblick in die proktologische Praxis ermöglichte. Für den anregenden Austausch mit Werner Huwiler, Sexualtherapeut, der mich an seinen therapeutischen Erfahrungen mit Menschen, die analsex praktizieren, teilhaben liess, danke ich. Und zuletzt geht auch ein grosses Merci rund um die Welt an die unzähligen Forschenden, die an einzelnen Aspekten des Themas arbeiten, Mir ihre Forschungsergebnisse zur Verfügung stellten und mich in meiner Arbeit ermunterten. Es hat mir Spass gemacht, die Arbeit zu schreiben.

## 2 Einleitung

### 2.1 Ausgangslage, Problemstellung und Hypothese

Analer Geschlechtsverkehr ist scheinbar omnipräsent. Im sexualpädagogischen Unterricht interessieren sich bereits Kinder in der sechsten Klasse für einzelne Aspekte dieser sexuellen Praktik. Auf Oberstufen- und Berufsschulniveau werden Fragen zu analer Penetration insbesondere von männlichen Jugendlichen regelmässig gestellt. Bei der Suche nach Fachliteratur zum Thema stösst man jedoch rasch an Grenzen. Wissenschaftliche Artikel sind rar. Publikationen in Fachzeitschriften ebenso. In der Ratgeberecke im Sexshop finden sich kleine Bändchen mit Titeln wie: «So begeistern Sie Ihre Frau für Analsex» (Powers, 2007) oder «Anal Lust statt Frust» (Rose, 2017) und liefern nicht die gewünschte und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Thematik. Im Studium wurde das Thema kaum behandelt und in der Literatur zum Modell des Sexocorporel wird vorwiegend über Vulven, Vaginen und Penisse gesprochen. Der Anus und mögliche Spielarten rund um diese Körperöffnung finden kaum Erwähnung. Im Podcast «Ist das normal?» von Zeit Online findet eine seriöse Auseinandersetzung mit dem Thema statt - während jedoch in vielen Produktionen von Homosexuellen Männern («Stadt, Land, Schwul», «GAG-der Podcast» oder «Schwanz & Ehrlich») die gängigen Mythen und Anleitungen kolportiert werden und damit wenig zu einer seriösen Aufarbeitung des Themas und der Fragen von Interessierten beitragen. Zudem wird die aufnehmende Person «Bottom» immer wieder ins Lächerliche gezogen, während die eindringende Person «Top» als cool und dominant dargestellt wird. Die verbreitete Ansicht, dass die aufnehmende Person beim analen Sex Schmerzen hat, wird als hinzunehmender Fakt präsentiert. Zudem wird oftmals in abschätziger Weise das Thema Stuhlgang angesprochen; Sätze wie: «das ist doch eklig, wenn du als Top danach Scheisse am Schwanz hast...» tragen nicht zur Entspannung und zum Genuss bei der aufnehmenden Person bei.

Möglicherweise bestehen folgende drei Hauptherausforderungen, mit denen sich die aufnehmende Person auseinandersetzen muss: 1. das Selbstbild «Was bin ich für eine Person, wenn ich anal aufnehmend bin?» aus dem Bereich Kognitionen und Sexodynamik, 2. die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten, um mittels Spannung und Entspannung einen Penis oder ein Toy in sich aufnehmen zu können, ohne dabei ungewollte

Schmerzen zu haben und diesen Vorgang sexuell genießen zu können und 3. die Kognitionen rund um das Thema Scham und Ekel in Bezug auf Exkrememente. Im Modell des Sexocorporel wird insbesondere in Bezug auf Menschen mit einer Vagina immer wieder gesagt, dass es wichtig ist, den eigenen Innenraum zu erotisieren und sich diesen anzueignen, zu bewohnen. Nun stellt sich die Frage, wie weit diese Vorgabe auch für den Anus gilt und wie dieser erotisiert und sich angeeignet werden kann. Diese Arbeit dreht sich darum, wie sich die aufnehmende Person Fähigkeiten aneignen und neue Voraussetzungen schaffen kann, um analen Geschlechtsverkehr lustvoll erleben zu können. Folgende Hypothese bildet die Grundannahme für diese Arbeit: Analog der vaginalen Rezeptivität, die eine Erotisierung der Vagina voraussetzt, braucht es eine Erotisierung und einen Beziehungsaufbau zum Anus, um anal aufnehmende Sexualität lustvoll erleben zu können.

## 2.2 Fragestellung und Erkenntnisinteresse

Ziel dieser Arbeit ist ein qualitativer Versuch, Voraussetzungen und Möglichkeiten für eine lustvoll, aufnehmende, anale Sexualität herauszuarbeiten. Diese Voraussetzungen und Möglichkeiten sollen anhand des Sexocorporel Modells strukturiert und mit den Komponenten des Modells in Beziehung gesetzt werden um mögliche Herausforderungen, die sich der aufnehmenden Person stellen, anhand des Modells einzuordnen und erklären zu können. Die zentrale Fragestellung lautet:

Welche Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann?

Die weiteren Forschungsfragen leiten sich daraufhin aus dem Modell des Sexocorporel ab:

### Physiologische Voraussetzungen

- Was trägt zur Anspannung /Entspannung des Beckenbodens /Sphinkters bei?
- Welche Nerven und Gefäße sind in das Geschehen involviert?
- Welche Sinnesempfindungen sind möglich und unterstützen die sexuelle Lust?
- Welchen Einfluss hat der dorsale Vagus (Parasympathikus) auf das Geschehen?

- Was muss aus medizinischer und physiologischer Perspektive noch beachtet werden? (Gleitfähigkeit, Verletzungsgefahr...)

#### Sexodynamische, emotionale Voraussetzungen

- Welches Selbstbild begünstigt die anale Aufnahme und wie hängt diese mit der sexuellen Selbstsicherheit zusammen?
- Welchen Einfluss hat das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht?
- Wie kann die Erotisierung des Anus unterstützt werden?
- Wie kann die aufnehmende Person die Beziehung zu ihrem Anus gestalten?

#### Kognitive Voraussetzungen

- Welches Wissen unterstützt die aufnehmende Person in ihrer Rolle?
- Welche Mythen müssen entlarvt und aufgelöst werden?
- Welche Auseinandersetzung braucht die aufnehmende Person mit den Themen Ausscheidung, Scham und Ekel?

#### Beziehungsdynamische Voraussetzungen

- Welche Art der sexuellen Kommunikation ist für die aufnehmende Person unterstützend?

### 2.3 Geplantes Vorgehen

Nach der Sichtung des vorhandenen wissenschaftlichen Materials in deutscher und englischer Sprache folgt die Einordnung der Erkenntnisse. Diese geben einen Überblick über das aktuelle Wissen bezüglich des Themas.

Anhand des erarbeiteten Vorwissens und des Modells des Sexocorporel wird ein offener halbstrukturierter Fragenkatalog bezüglich der aufnehmenden Position erarbeitet. Dieser enthält Fragen zu allen vier Aspekten des Sexocorporel und zielt darauf ab, die Erfahrungen der Praktizierenden zu erfassen und den Aspekten zuzuordnen. Damit sollen Anhaltspunkte gefunden werden, die auf hilfreiche und unterstützende Voraussetzungen für anal aufnehmenden Geschlechtsverkehr hinweisen.

Gleichzeitig erfolgt die Suche nach Praktizierenden für die Interviews. Folgende Kriterien sollten erfüllt werden:

- Lustvolles Erleben des aufnehmenden Analsexes
- Homosexualität ( je ein Mann und eine Frau)
- Heterosexualität ( je ein Mann und eine Frau)

Ob die Person einen Penis oder ein Toy anal aufnimmt, ist irrelevant, es geht darum, das anale Aufnehmen lustvoll zu erleben. Die Suche gestaltete sich je nach Kategorie einfacher oder schwieriger, so dass im Verlauf der Erarbeitung beschlossen wurde, auf die Aussagen einer lesbischen Frau zu verzichten, weil sich keine Person zur Verfügung stellte. Stattdessen wurden ein weiterer homosexueller Mann, ein weiterer heterosexueller Mann und zwei weitere heterosexuelle Frauen befragt.

Danach erfolgt die Auswertung der Interviews nach Grounded Theory. Die Kernaussagen aus den Interviews werden den einzelnen Komponenten des Sexocorporel zugeordnet um Sexolog:innen Anregungen zu geben, mit welchen Fragestellungen oder Körperübungen sie ihre Klient:innen beim Erlernen von aufnehmendem Analsex unterstützen können.

## 2.4 Forschungsstand und Forschungslücken

Der Forschungsstand bezüglich analer Sexualität war, über alles gesehen, umfangreicher, als im ersten Moment angenommen. Insbesondere im englischsprachigen Raum und überwiegend in den Vereinigten Staaten von Amerika wird viel zu verschiedenen Aspekten von Analsex geforscht. Viele Studien gibt es über die Verbreitung von sexuell übertragbaren Krankheiten via analem Geschlechtsverkehr. Jedoch werden auch andere Aspekte zunehmend beleuchtet und mittels statistischer Zahlen belegt. Zu folgenden Phänomenen des analen Sex finden sich etliche Berichte: Anodyspareunie (Schmerzen bei der analen Aufnahme), Rollenbild von anal aufnehmenden Personen, Einfluss von Pornografie auf das Sexualverhalten von Menschen und der damit möglicherweise verbundene Anstieg von analem Sex im sexuellen Repertoire von Menschen. Und es gibt Forschung im Bereich von Männern, die Sex mit Männern haben und in Bezug auf heterosexuelle Konstellationen.

Beim Sichten der vielen Forschungsergebnisse fiel immer wieder auf, wie selten im heterosexuellen Kontext unterschieden wurde zwischen aufnehmendem und eindringendem Analsex. Den Männern wird das Eindringen und den Frauen das Aufnehmen zugeteilt. Und so finden sich kaum Angaben darüber, wie heterosexuelle Männer aufnehmenden Analsex praktizieren und mit welchen Hindernissen sie dabei konfrontiert werden.

Ebenfalls finden sich kaum differenzierte Angaben über konkrete Praktiken, Stellungen und welche Erfahrungen die Menschen dabei gemacht haben.

## 2.5 Abgrenzung

In vielen Studien wird in Bezug auf analen Geschlechtsverkehr zwischen insertivem (eindringendem) und rezeptivem (aufnehmendem) Geschlechtsverkehr unterschieden (Dangerfield et al., 2017). Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt klar auf den Erfahrungen und den Möglichkeiten der aufnehmenden Person. Die eindringende Rolle wird einzig in einem Kapitel kurz beleuchtet und in Bezug zur aufnehmenden Person gesetzt.

Das im Zusammenhang mit analer Sexualität oft genannte Risikoverhalten und die Gefahren von sexuell übertragbaren Krankheiten stehen in dieser Arbeit ebenfalls nicht im Vordergrund. Sie werden im Kapitel «Medizinische Risiken» erwähnt, aber es findet keine detaillierte Auseinandersetzung damit statt. Auch auf das Thema Prostitution und analer Geschlechtsverkehr wird nicht eingegangen.

In den Interviews zu dieser Arbeit wurden lediglich cisgender Personen befragt. Es wäre für ein weiteres Forschungsprojekt interessant, auch Transpersonen, intergeschlechtliche, non-binäre oder agender Personen zu ihren Erfahrungen mit analem Sex oder analer Aufnahme zu befragen. Im Falle der vorliegenden Arbeit war die Zeit zu knapp, um entsprechende Interviewpartner:innen zu finden.

## 2.6 Begriffsdefinitionen

### 2.6.1 Analregion

Analregion meint einerseits den direkten Bereich rund um den Anus, zwischen den Gesässbacken, gleichwohl aber sind je nachdem die Gesässbacken und die Gesässfalte Teil der erweiterten Analregion. Im Weiteren gehören die Beckenbodenmuskulatur und die Schliessmuskeln des Anus mit dazu, und auch hier gibt es die erweiterte Analregion, zu welcher die Muskulatur des Gesässes (gesamte Glutealmuskulatur) und auch die Muskulatur der Oberschenkel im weitesten Sinne dazugehören. Es handelt sich um alle Muskelgruppen, die im direkten Umfeld des Beckenbodens liegen und die Analregion mit beeinflussen können, wie auch der rektale Innenraum, der bei der Aufnahme von Gegenständen eine entscheidende Rolle spielt. Zum Innenraum gehören auch die innervierenden

Nervenstrukturen. Bei den Männern kommt der Prostata eine Rolle zu, während bei den Frauen die inneren Organe wie Bartolin-Drüsen oder Klitorisshenkel in der unmittelbaren Umgebung liegen und eine Rolle spielen.

### 2.6.2 Analsex versus Analverkehr

In Bezug auf anale Sexualpraktiken scheint es sinnvoll, begriffliche Unterscheidungen zu machen. Spahni-Gonin schlägt die Unterscheidung zwischen Analsex und Analverkehr vor (Bolling & Voeller, 1987; Spahni-Gonin et al., 2019). Morin geht noch einen Schritt weiter und unterscheidet in seinem Buch klar zwischen *analem Geschlechtsverkehr* als dem Eindringen in oder das Aufnehmen eines Gegenstandes in den Anus und *Analsex* als jeglicher Art von erotischem Spiel rund um den Anus (Morin, 2010). Zusätzlich definiert er den Begriff der *analen Sinnlichkeit* als ein «Geniessen der Analregion mit oder ohne erotische Komponente» (Morin, 2010).

### 2.6.3 Aufnehmender Analsex/ Analverkehr

Die aufnehmende oder auch rezeptive Position im Analverkehr ist die Position der Person, die einen Gegenstand oder ein Körperteil einer anderen Person oder von sich selber in ihren Anus aufnimmt. Bei der Selbstbefriedigung kann die Person auch ihren eigenen Finger in ihren Anus aufnehmen. In der Paarsexualität hat meist das Gegenüber die eindringende, penetrierende oder intrusive Position.

### 2.6.4 Erotisieren

Erotisieren meint einen Lernprozess, der Objekten, Situationen oder Wahrnehmungen eine sexuelle Bedeutung verleiht (Sztenc, 2020). In dieser Arbeit werden vor allem auf die Empfindungsfähigkeit, die sexuelle Erregung sowie die Symbolisierung als Teil des Erotisierungsprozesses eingegangen.

### 2.6.5 lustvoll

Der Begriff lustvoll ist etwas schwer zu fassen. Beim Nachschlagen findet sich in der gedruckten dritten Auflage des Duden Bedeutungswörterbuches das Wort lustvoll gar nicht erst (Kunkel-Razun, 2002). Lustlos steht hingegen drin. Bei der Onlinesuche finden sich die Umschreibung «voller sexueller Lust, für sexuelle Stimulation empfänglich» (berlin

brandenburgische Akademie der Wissenschaften, 2022). Im Kontext der vorliegenden Arbeit soll lustvoll als erregungssteigernd verstanden werden.

#### 2.6.6 Voraussetzungen und Möglichkeiten

In dieser Arbeit werden Voraussetzungen und Möglichkeiten gesucht und besprochen. Diese beziehen sich auf die vier Aspekte des Modells Sexocorporel. Es wird nach körperlichen, kognitiven, sexodynamischen (emotionalen) und beziehungsbezogenen Voraussetzungen gesucht. Voraussetzung meint «etwas, ohne das etwas bestimmtes anderes nicht möglich ist» (Kunkel-Razun, 2002) und in Bezug auf diese Arbeit, welche Bedingungen Personen in Bezug auf die vier Aspekte brauchen, um analen Geschlechtsverkehr lustvoll erleben zu können. Möglichkeiten meint «ein mögliches Verhalten» - «etwas, das eintreten kann und was man berücksichtigen sollte» - «etwas gewünschtes zu verwirklichen» (Kunkel-Razun, 2002) und will in Bezug auf diese Arbeit aufzeigen, welche Optionen es gibt, um sich die vorher genannten Voraussetzungen zu erarbeiten. Möglichkeiten werden als Lerngelegenheiten verstanden.



## 3 Theoretische Rahmung

### 3.1 Analsex - generelle Überlegungen

Im «Schülerduden Sexualität» wird Analverkehr erklärt als das Einführen des männlichen Glieds in den After einer anderen Person. Der Analbereich wird dabei als besonders erogene Zone beschrieben (Brechner et al., 1997). Der Duden empfiehlt das Benutzen von Gleitcreme und das behutsame Eindringen, weil der Anus verletzungsanfällig ist. Und es wird berichtet, dass in der Antike der Analverkehr zwischen Männern und Frauen häufig praktiziert wurde. Später sei heterosexueller analer Geschlechtsverkehr vor allem zum Schutze der Jungfräulichkeit der Frau und zur Empfängnisverhütung praktiziert worden (Brechner et al., 1997). Weiter beschreibt der Duden, dass zwischen Männern der anale Geschlechtsverkehr früher nahezu eine Selbstverständlichkeit gewesen sei und auch heute als weit verbreitete Variante der Sexualität gelte (Brechner et al., 1997).

Das deckt sich mit dem, was den alten Griechen nachgesagt wird, nämlich dass homosexueller Analverkehr zum Alltag der Männer gehört habe. In Bezug auf heterosexuellen Analverkehr finden sich erste Darstellungen in Form von peruanischen Keramiken aus der Moche Kultur aus den ersten Jahrhunderten nach Christus (McBride & Fortenberry, 2010). Spätere gezeichnete Darstellungen und Holzschnitte aus Japan und China stammen aus dem 16. bis 19. Jahrhundert und zeigen verschiedene heterosexuelle Praktiken, auch Analsex. Aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert zeigen Lithografien und die frühe Fotografie aus Frankreich verschiedene Spielarten von Analsex (McBride & Fortenberry, 2010). Die Idee von analem Sex und Geschlechtsverkehr ist alt und kein neuzeitliches Phänomen. Die Darstellungen von Analsex in pornografischen Filmen haben sich durch das Internet sicherlich weiter und rascher verbreitet als in Zeiten vor dem Onlinemarkt. Bilder können Fantasien wecken, und nicht wenige nutzen Pornografie als Inspirationsquelle für ihre Sexualität (Häggström-Nordin et al., 2005; Rogala & Tydén, 2003; Tydén & Rogala, 2004). McBride und Fortenberry berichten in ihrer Studie von einer Verschiebung der kulturellen Norm in Bezug auf anale Sexualpraktiken in den vergangenen Jahren. Dank des Internets ist nicht nur der Zugang zu pornografischen Filmen, sondern auch zu Informationen über anale Gesundheit oder zu wissenschaftlichen Erkenntnissen über Analsex einfacher geworden (McBride & Fortenberry, 2010).

In der Schweiz stand die gleichgeschlechtliche Sexualität insbesondere unter Männern lange Zeit unter Strafe, wobei die dafür benutzten Termini in der französischen Schweiz und in der Deutschschweiz sehr unterschiedlich benutzt wurden (Delessert, 2013). So wurde im Jahr 1894 ein neues Gesetz zur «widernatürlichen Unzucht» erlassen, um die uneinheitliche Sprache in der Schweiz zu überbrücken. Während analer Geschlechtsverkehr in der Deutschschweiz Päderastie genannt wurde, wurde sowohl in der Welschschweiz als auch in Deutschland der Begriff Sodomie verwendet. In der Deutschschweiz wurde der Begriff Sodomie für Sex mit Tieren benutzt (Delessert, 2013). Beides sind Begriffe, die aus dem Strafgesetzbuch stammen und deviantes Verhalten beschreiben. Sodomie wird oft synonym für Zoophilie verwendet, meint auch heute noch Sex mit Tieren und steht unter Strafe (vgl. TSchV Art. 16 Abs. 2 lit. j), während Päderastie heute nur noch seltener benutzt wird, jedoch den gleichgeschlechtlichen (meist männlichen) Sex mit Minderjährigen beschreibt, welcher ebenfalls unter Strafe steht (vgl. StGB Art 187 Abs. 1). Auch Morin beschreibt in seinem Buch, dass die anale Sexualität in Amerika mit dem Begriff Sodomie beschrieben wurde und geht davon aus, dass dieses negative Bild noch immer den Umgang mit dieser Sexualpraktik beeinflusst (Morin, 2010). Im «amerikanischen Duden», dem Merriam-Webster Online Dictionary steht unter «Sodomy»: «Analer oder oraler Geschlechtsverkehr mit jemandem desselben Geschlechts, aber auch mit jemandem des anderen Geschlechts oder Sex mit Tieren.» Der Begriff wird seit dem 13. Jahrhundert (Merriam-Webster Online Dictionary, 2022) verwendet und geht zurück auf die biblische Geschichte, dass die Männer aus der Stadt Sodom mit den beiden männlichen Gästen Lots<sup>2</sup>, von Gott gesandten Engeln, analen Geschlechtsverkehr hätten praktizieren wollen. Gott habe daraufhin, weil es keine zehn anständigen Männer in der Stadt Sodom gegeben habe, die Stadt vernichtet (Zürcher Bibel, 2007). Diese Geschichte ist ein möglicher Grund, warum Analsex noch immer mit einem Mann-zu-Mann-Sexualverhalten in Zusammenhang gebracht wird. Hinzu kommt, dass Mann-zu-Mann-Sexualverhalten auch mit dem missbräuchlichen Verhalten von Männern im alten Griechenland assoziiert wird (Hollows, 2007). Zunehmend setzt sich die Forschung mit dieser Praktik auseinander und stellt fest, dass anale Sexualität immer beliebter wird, auch in heterosexuellen Beziehungen (Spahni-Gonin et al., 2019; Štulhofer & Ajduković, 2011). Die

---

<sup>2</sup> Abrahams Neffe Lot lebt der Bibel nach in Sodom.

wissenschaftliche Auseinandersetzung fokussierte lange Zeit hauptsächlich homosexuelle Männer und deren Motivation Kondome zu benutzen, um die Übertragung von STI und HIV durch risikoreiches Sexualverhalten, zu verringern (Hollows, 2007). Andere Aspekte der analen Sexualität wurden kaum untersucht. Interessanterweise wird in Studien über männliche (heterosexuelle) Sexualität in Bezug auf Analsex nicht explizit unterschieden zwischen aufnehmendem und eindringender Praktik (Angerer, 2019).

Die begriffliche Unterscheidung analer Sexualpraktiken scheint sinnvoll. Spahni-Gonin und Bolling und Voeller unterscheiden zwischen Analsex, als alle sexuellen Praktiken rund um den Anus, und Analverkehr als Bezeichnung für die aufnehmende beziehungsweise eindringende Praktik (Bolling & Voeller, 1987; Spahni-Gonin et al., 2019). Morin erweitert den Reigen noch um den Begriff der *analen Sinnlichkeit* und definiert diesen als ein «Geniessen der Analregion mit oder ohne erotische Komponente» (Morin, 2010). Auch er unterscheidet in seinem Buch klar zwischen *analem Geschlechtsverkehr* als dem Eindringen oder Aufnehmen eines Gegenstandes in den Anus und *Analsex* als jegliche Art von erotischem Spiel rund um den Anus (Morin, 2010).

### 3.2 Analsex in Heterosexualität und Homosexualität

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass analer Geschlechtsverkehr vorwiegend in homosexuellen Partnerschaften eine Rolle spielt, steigt das Vorkommen stetig an (McBride & Fortenberry, 2010; Spahni-Gonin et al., 2019; Štulhofer & Ajduković, 2011). Anale Praktiken erfreuen sich auch in heterosexuellen Beziehungen immer grösserer Beliebtheit. McBride und Fortenberry zitieren in ihrem Überblick verschiedene Studien und zeigen auf, dass die Anzahl der Analsex-Praktizierenden in den letzten 30 Jahren klar angestiegen ist (McBride & Fortenberry, 2010). Analsex kann heute zu den gängigen Formen von Sexualität, sowohl bei homosexuellen als auch bei heterosexuellen Menschen gezählt werden, obschon im Gesundheitswesen und in der Sexualwissenschaft das Thema noch immer stigmatisiert und damit auch marginalisiert wird (McBride & Fortenberry, 2010). Sie merken in ihrem Bericht kritisch an, dass die Marginalisierung und Stigmatisierung einer sexuellen Praktik keine hilfreiche Intervention sei, was die HIV und AIDS Epidemie gezeigt hätte (McBride & Fortenberry, 2010). Aus der Untersuchung von McBride und Fortenberry geht ebenfalls hervor, dass sich anale Sexualität nicht nur auf eindringenden-aufnehmenden Geschlechtsverkehr beschränkt, sondern insbesondere Paare, die Analverkehr praktizierten,

sich offen zeigten für andere Möglichkeiten der analen Sexualität und diese auch anwendeten (McBride & Fortenberry, 2010).

Benson untersuchte mit einer Forschungsgruppe in einer qualitativen Studie die Beweggründe und Wahrnehmungen von 20 heterosexuellen Frauen, die anale Sexualität praktizieren. 19 Frauen gaben an, dass ihre Motivation für analen Geschlechtsverkehr aus der Lust des Partners auf analen Geschlechtsverkehr gespiesen wurde, gleichwohl gaben auch viele an, den Analverkehr für ihre eigene sexuelle Lust zu praktizieren. Bei vielen spielten auch die Neugier und die Experimentierfreude eine motivierende Rolle (Benson et al., 2019). Weiter gaben die Frauen an, dass sie sich eher auf aufnehmenden Analsex einlassen können, wenn sie das Gefühl der Kontrolle in ihrer Beziehung und in der sexuellen Situation haben (Benson et al., 2019). Die Frauen berichteten, dass es eine stabile Beziehung brauche, in welcher Vertrauen herrsche, sie sich wohl fühlten und in der viel kommuniziert würde, als Voraussetzung um sich auf Analverkehr einlassen zu können (Benson et al., 2019).

In einer Pilotstudie zu «Heterosexuellen Praktiken in unterschiedlichen Generationen» gaben bei den Männern 41% an, dass sie bereits Erfahrungen mit Analverkehr (Eindringen mit Penis in After) gemacht hatten (Cerwenka et al., 2020). Insgesamt 40% der Männer praktizierten aktive anale Stimulation (Reizen des Anus mit Finger oder Gegenstand) und rund 23 % der Männer berichteten über passive anale Stimulation (Empfangen von Reizen des Anus mit Finger oder Gegenstand) (Cerwenka et al., 2020). Darüber, ob die Männer auch Gegenstände in ihren Anus aufnehmen, gibt es keine Angaben. Im Vergleich dazu gaben rund 45% der Frauen an, dass sie bereits Analverkehr hatten, was, wenn man die Fragestellung der Studie liest, immer in der aufnehmenden Position war. 27% praktizierten aktive anale Stimulation und 39% empfingen anale Stimulation (Cerwenka et al., 2020). Interessant war auch, dass in allen Generationsgruppen anale Sexualität praktiziert wird. In Herbenick's Studie zu sexueller Diversität in den USA aus dem Jahr 2017 findet sich in Bezug auf anal aufnehmende Männer die Aussage, dass 9.3 % in ihrem Leben bereits anal aufgenommen haben (Herbenick et al., 2017). In der Studie haben rund 7.7 % der Männer angegeben, dass sie schwul oder bisexuell sind. Das bedeutet umgerechnet, dass mindestens 15 heterosexuelle Männer bereits anal aufnehmend waren, was rund 1,5 % wären. In derselben Studie gaben 36% der Männer an, dass Analsex zu haben sie ansprechen würde, während sich lediglich 14% der Frauen durch den Gedanken an Analsex angesprochen

fühlten. 45% der Männer fanden es ansprechend, ihre:n Partner:in mit dem Finger zu stimulieren, während 30% es mochten, wenn ihr Anus mit dem Finger stimuliert wurde (Herbenick et al., 2017). Bei den Frauen waren die Präferenzen genau umgekehrt, die Mehrheit der Frauen (29%) fand es ansprechend, wenn ihr Anus durch den:die Partner:in stimuliert wurde, während rund 17% die Stimulation am Anus des Partners als ansprechend erlebten (Herbenick et al., 2017).

In einer Studie mit ehemaligen und teilweise noch immer drogenabhängigen Frauen, die analen Geschlechtsverkehr praktizieren, zeigten sich sechs häufig genannte Gründe. Neben selbstbestimmten Motiven wie ihrem eigenen Begehren nach Analsex oder um Vaginalsex zu vermeiden, beispielsweise wegen Menstruation, waren andere Gründe eher aufgrund von «Zwang»: Im Tausch gegen Geld oder Drogen, unter dem Einfluss von Substanzen oder weil sie nicht wussten, dass sie hätten «nein» sagen können. Ein weiterer Grund war, dem Partner zu gefallen (Reynolds et al., 2015). Insbesondere Frauen, die gegen Geld oder unter dem Einfluss von Substanzen anal aufnehmend sind, setzen sich einer grösseren Gefahr aus, Schmerzen zu haben, sich zu verletzen oder sich mit einer Krankheit anzustecken. Insbesondere im Umgang mit vulnerablen Gruppen wie suchtkranken Frauen ist es wichtig, dass die Mitarbeitenden von Beratungsstellen oder Menschen im Gesundheitswesen das Thema ansprechen und einen offenen Dialog dazu führen können (Benson et al., 2019). Die Erkenntnis, dass ein erheblicher Anteil der Frauen über Schmerzen beim ersten und nachfolgenden anorezeptiven Geschlechtsverkehr berichtete, zeigt, dass mehr Information und Aufklärung über Analerotik erforderlich ist. (Štulhofer & Ajduković, 2011)

### 3.3 Analsex und Selbstbefriedigung

Inwieweit anale Stimulation auch in der Selbstbefriedigung der Menschen eine Rolle spielt, wurde bisher kaum untersucht (Spahni-Gonin et al., 2019). In den Interviews für diese Masterarbeit zeigte sich, dass bei fast allen Befragten anale Stimulation in der Selbstbefriedigung weder als zusätzliche Möglichkeit noch als Hauptfokus praktiziert wurde. Möglicherweise wäre es gerade in Bezug auf die anale Entspannung mit dem Ziel der Schmerzfreiheit hilfreich, wenn anale Sensitivität und anale Aufnahme, ähnlich den Lernschritten für eine vaginistische Frau (Bischof, 2010), in der Selbsterkundung und Selbstbefriedigung geübt und erlernt würden. Auch Morin beschreibt in seinem Buch, wie eine schrittweise Annäherung an den Anus erfolgen kann. Er empfiehlt dabei die Schritte des

Entdeckens mit folgenden Massnahmen: visuelle Kontaktaufnahme und Anfassen der Anusregion, das Kennenlernen der Beckenbodenmuskulatur und das Spielen damit, das Erkennen der Zusammenhänge zwischen Emotionen und Muskelspannung im Beckenboden, das Aufnehmen von Wasser und das Kennenlernen des Gefühls, anal ausgefüllt zu sein, um dann den Anus auch in die Masturbation zu integrieren (Morin, 2010). Dafür gibt er in seinem Buch sehr konkrete und hilfreiche Tipps, die von der Lichtbeschaffenheit im Raum, dem Bereitlegen von möglichen Hilfsmitteln bis hin zu Hinweisen reichen, mit der einen Hand die Anusregion und, mit der anderen Hand, andere bereits erotisierte Körperstellen zu berühren. Die Aufnahme des eigenen Fingers und das Wahrnehmen von Schmerzreaktionen mit der Aufforderung, die eigene Körperspannung zu beobachten und mit Hilfe von tiefen Atemzügen bewusst zu Entspannen (Morin, 2010). Er ermuntert dabei, mit sich selber geduldig und liebevoll zu sein (Morin, 2010). Alle diese Massnahmen geschehen unter dem Vorzeichen der Selbstkontrolle, dienen der Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper. Sie stärken die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen der Person.

### 3.4 Ekel, Scham und Tabu

Über Analsex zu sprechen ist noch immer mit grosser Scham behaftet, auch wenn die meisten Studien berichten, dass Analverkehr von vielen Personen versucht oder regelmässig praktiziert wird. Der Schülerduden Sexualität nennt den Anus die «verbotene» Körperöffnung (Brechner et al., 1997) und spricht damit die Perspektive der Gesellschaft auf das Thema an. Analsex ist ein Tabu und ein Tabu ist eine Form von psychosozialer Kontrolle, die eine stärkere Auswirkung als die bedrohende Justiz oder der strengste moralische Kodex hat (Morin, 2010). Ein Tabu ist eine gesellschaftlich gesetzte Verhinderung oder Unterbindung mit einer solchen Kraft, dass nicht einmal danach gefragt oder gar darüber diskutiert werden kann (Morin, 2010). Morin beschreibt die Reaktionen, die er von gebildeten Menschen, sogar von Wissenschaftler:innen, auf Fragen über den Anus oder Analsex erhielt. Diese reichen von Stottern über andere Zeichen der Schambehaftung bis hin zur Verweigerung, über das Thema zu diskutieren und wurden oftmals mit irrationalen Verallgemeinerungen wie «analer Geschlechtsverkehr ist gefährlich» abgetan (Morin, 2010). Auch Voeller beschreibt in seiner Arbeit das Schweigen der Wissenschaft zum Thema Analsex und nennt ein ethnozentrisches Unbehagen bei Forschenden und Gesundheitsanbietenden als möglichen Grund dafür (Bolling & Voeller, 1987). In den

Interviews mit den Praktizierenden fiel immer wieder auf, dass den Personen geeignete Worte fehlen und sie es nicht gewohnt waren, über dieses Thema zu sprechen. Smith, Adler und Tschann untersuchten in einer Studie zur Bereitschaft junger Frauen mit Schwangerschaftsabbruch, welche Themen diese eher ansprechen würden und welche nicht. Die Probandinnen der Studie gaben an, dass sie eher über den Abbruch ihrer Schwangerschaft berichten wollen würden, als darüber, ob sie Analsex praktizieren würden (McBride & Fortenberry, 2010; Smith et al., 2018). Die Bereitschaft, über Analsex zu sprechen, scheint mit zunehmendem Vertrauen zu wachsen; so berichten Bolling und Voeller, dass in einer Untersuchung zur Ansteckung mit HIV Befragte erst beim zweiten oder dritten Interview bereit waren, Analsex zuzugeben (Bolling & Voeller, 1987; McBride & Fortenberry, 2010)

Auch Benson et al. berichten in ihrer qualitativen Studie zur «Wahrnehmung von analem Geschlechtsverkehr bei Frauen» von der empfundenen gesellschaftlichen negativen Konnotation von Analsex, die Frauen davon abhielt, über ihre Erfahrungen zu berichten. Daraus resultierten eine Scham und das befürchtete Fehlen von Verständnis bei Ärzt:innen und Gesundheitsanbietenden bezüglich dieser Praxis. Die praktizierenden Frauen blieben mit ihren Fragen und Sorgen rund um das Thema allein (Benson et al., 2019). Morin benennt in seinem Buch eine Abneigung in der medizinischen Fachrichtung Proktologie für den erotischen Aspekt des Anus (Morin, 2010). Ob dies heute noch zutrifft, kann nicht abschliessend gesagt werden. Ein befragter Proktologe meinte, dass, je nach Arbeitsort, zum Beispiel in der grossstädtischen Ballungszone mit Menschen von unterschiedlicher sexueller Orientierung auch bei den behandelnden Ärzt:innen eine entsprechende Offenheit für die erotischen Aspekte der Anusregion vorhanden sein müsste. Die erste, in Amerika publizierte, proktologische Studie aus dem Jahr 1954 von Gerald Mason Feigen, die sich mit dem Thema der analen Erotik auseinandersetzte, trug den Titel «Proctologic Disorders of Sex Deviates». Feigen kam unter anderem zum Schluss und bestätigte damit den bereits vorherrschenden Glauben, dass analer Geschlechtsverkehr mit gesundheitlichen Risiken einhergehe. Fraglich bleibt, ob zu diesem Zeitpunkt ein anderes Resultat publiziert worden wäre (Feigen, 1954; Morin, 2010). In seiner Studie nutzt Feigen den englischen Begriff Sodomie für analen Geschlechtsverkehr. Die Probanden für die Studie waren in erster Linie schwule Insassen einer Vollzugseinrichtung, die vor ihrer Inhaftierung aufnehmenden Analsex praktizierten.

Aus forschungsethischer Perspektive ist dies eine eher fragwürdige Wahl der Probanden. Feigen kam zum Schluss, dass die Praktik des analen Geschlechtsverkehr weiter verbreitet sei als bisher angenommen und dass aufgrund der medizinischen und soziologischen Komplexität des Themas keine einfachen Schlüsse gezogen werden könnten (Feigen, 1954). Er beschreibt jedoch, dass die befragten Männer, die ausschliesslich Analsex praktizierten, dabei oft Orgasmen hätten (Feigen, 1954). Gleichzeitig betonte er aber auch, dass die Männer öfter an Geschlechtskrankheiten leiden würden (Feigen, 1954). Er geht so weit, dass er sagt, dass das Vorhandensein von Geschlechtskrankheiten als Beweis für das Praktizieren von analem Geschlechtsverkehr angesehen werden kann (Feigen, 1954). Weiter fällt in der Studie der teilweise abwertende Ton gegenüber Homosexualität auf. Eine Verbesserung der Situation geschah in den 1970er Jahren, als offen schwule Ärzte Praxen eröffneten und als Gesprächspartner zur Verfügung standen (Morin, 2010). Bis heute wird das Thema Sexualität in der Grundbildung von Ärzt:innen nicht gelehrt, erst recht nicht anale Sexualität. Selbst in der Ausbildung zum:zur Proktolog:in finde das Thema kaum statt, gab der befragte Proktologe an. Im Gegenteil, Analsex wird noch immer als sehr problematisch angesehen, sowohl in der Medizin als auch in der Gesellschaft (Morin, 2010).

Hollows fasst in seiner Studie die gängigen Tabus und Vorurteile gegenüber analer Sexualität pointiert zusammen: Die Vorstellung von Analsex basiert auf Unwissenheit und, in einigen Fällen, auch auf Homonegativität. Die daraus entwickelten Mythen halten sich seit Jahrzehnten hartnäckig (Hollows, 2007). Analsex wird als schmutzig, pervers, unnatürlich, unmoralisch und körperlich gefährlich beschrieben (Hollows, 2007). Weiter hätten nur schwule Männer aufnehmenden analen Geschlechtsverkehr und dieser würde immer mit Schmerzen verbunden sein. Diese aufnehmenden Männer wollten eigentlich Frauen, bestraft, gedemütigt oder unterwürfig sein. (Hollows, 2007). Aufgrund dieser Voreingenommenheit kann ein offener Umgang mit Analsex für Praktizierende schwierig und je nachdem auch ausgrenzend sein. In aktuellen Podcasts<sup>3</sup> über schwule Sexualität werden solche Stereotype kolportiert und weiterhin genährt.

---

<sup>3</sup> «Schwanz und Ehrlich» von und mit Michael Overdick, Lars Tönsfeuerborn und Mirko Pengemeyer  
«Stadt. Land. Schwul. » von Florian Kunze-Forrest und Patrick Hess auf [www.stadtlandschwul.de](http://www.stadtlandschwul.de)  
«GAG – der Podcast» von Robin Solf und Miss Ivanka T. auf Apple Podcast



### 3.5 Rolle der aufnehmenden Person im gesellschaftlichen Diskurs (Stereotypen)

1987 beschrieben Boelling und Voeller in ihrem Bericht über AIDS und heterosexuellen analen Geschlechtsverkehr, dass insbesondere westliche Männer «being sodomized» als die grösstmögliche Erniedrigung, die einem widerfahren könne, empfanden. Gleichzeitig sei das «aufnehmend sein» ein nicht wieder gutzumachender psychologischer Schlag für die Männlichkeit (Bolling & Voeller, 1987). In dieser sprachlichen Heftigkeit würde man das Phänomen heute wohl nicht mehr beschreiben, dennoch bleibt der Eindruck bestehen, dass das Empfinden, insbesondere bei einzelnen heterosexuellen Männern, teilweise noch ähnlich ist. Aufnehmender Analsex wurde 1987 assoziiert mit schweren, grossflächigen blutigen Verletzungen des Anus und der Darmwände, was in der Gesellschaft zum Schluss führte, dass man sich bei dieser barbarischen Angelegenheit einem erheblichen gesundheitlichen Risiko (HIV) aussetzen würde (Bolling & Voeller, 1987). Der Mythos der grossen analen Verletzungen ist heute widerlegt, dennoch spiegelt er die Haltung der Gesellschaft von damals, die auch heute noch beeinflusst, und der aufnehmenden Rolle wird weiterhin das grössere Ansteckungsrisiko für HIV zugeschrieben. (Vergleiche Aussagen in den Interviews der homosexuellen Männer).

Die Rollen bei analem Geschlechtsverkehr könnten in einer deskriptiven Art und Weise als einerseits eindringende, insertive oder intrusive Person und andererseits als aufnehmende oder rezeptive Person beschrieben werden (Hollows, 2007). Stattdessen werden diese Positionen mit aktiv und passiv, oben und unten oder Top und Bottom beschrieben. Die intrusive Person wird als aktiv, oben oder Top benannt, während die rezeptive Person passiv, unten oder Bottom genannt wird. In diesen Adjektiven steckt eine Zuschreibung (Hollows, 2007), die auch im heterosexuellen vaginalen Geschlechtsverkehr in ähnlicher Form geschieht, der Mann als penetrierend, eindringend und aktiv, die Frau als aufnehmend, passiv. Die Bezeichnung von Top und Bottom wird auch in der Wirtschaft als Führungsmodell «Top-Down» oder «Bottom-up» verwendet und wurde 1975 erstmals erwähnt (U.S. Nuclear Regulatory Commission, 1975). Top bezeichnet in diesem Fall die Führungsetage, während mit Bottom die Mitarbeitenden gemeint sind. Übersetzt man die beiden Begriffe aus dem Englischen, ergeben sich folgende Beschreibungen: Top bedeutet die Spitze, das Oben, der Höhepunkt, das Beste. Bottom wird übersetzt als das Unterste, der Boden oder das Gesäss.

Solche Zuschreibungen führen laut Hollows zu einem falschen Verständnis bezüglich des Verhaltens, der Psychologie oder der sexuellen Präferenzen der betreffenden Person, weshalb Begriffe wie aufnehmend und eindringend vorzuziehen sind (Hollows, 2007). Die Tatsache, dass auch die aufnehmende Person einen aktiven Part hat und das In-Sich-Aufnehmen eines Objektes kein passives Hinhalten ist, spricht ebenfalls sehr dafür, präzisere und beschreibende Begriffe zu nutzen. Auch McBride und Fortenberry kritisieren, dass die Sexualwissenschaft in Bezug auf heterosexuellen Analverkehr noch immer die Idee vermittele, dass das Eindringen die akzeptablere und auch erotisch interessantere Option im Vergleich zur aufnehmenden Position sei. Sie formulieren daraus ein soziokulturelles, phalozentristisches Skript, dem die Forschung noch immer folgen würde (McBride & Fortenberry, 2010) und welches den Fortschritt im Verstehen der menschliche Sexualität erschweren würde (McBride & Fortenberry, 2010).

In der Untersuchung von Dangerfield et al. fanden sich Aussagen von schwulen Latinomännern, die die aufnehmende Position mit Sätzen «sich wie eine Frau fühlen» oder «wie eine Frau verhalten» beschrieben (Dangerfield et al., 2017). Grov et al. untersuchten den Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und der Grösse des Penis bei Männern, die Sex mit Männern haben. Rund 7% der Männer empfanden ihren Penis als unterdurchschnittlich in seiner Grösse, 54% empfanden ihren Penis als durchschnittlich und knapp 36 % waren der Meinung, einen überdurchschnittlich grossen Penis zu haben (Grov et al., 2010). In einer Selbstdeklaration erklärten sich Männer, die ihren Penis als eher unterdurchschnittlich gross empfanden, häufiger als anal aufnehmend (Grov et al., 2010). Während Männer, die ihren Penis als durchschnittlich empfanden, sich häufiger als «versatile»<sup>4</sup> erklärten (Grov et al., 2010). Bei der Frage nach der Lebenszufriedenheit der Männer gab es signifikante Unterschiede. Männer mit einem gefühlt unterdurchschnittlich grossen Penis fühlten sich schlechter in Bezug auf die Stigmatisierung ihrer Homosexualität, auf die Förderung von guten Dingen in ihrem Alltag und auf die Zufriedenheit mit ihrem «schwulen» Leben (Grov et al., 2010). Moskowitz und Hart untersuchten, wie es zur Selbstdeklaration schwuler Männer in Bezug auf die verschiedenen Positionen bei analem Geschlechtsverkehr kommt und fanden heraus, dass es neben dem subjektiven Vergnügen, das beim Sex empfunden wurde,

---

<sup>4</sup> Versatile meint, dass die Person sowohl eindringenden als auch aufnehmenden Analsex praktiziert und nicht auf eine Position festgelegt ist.

auch objektive Kriterien gab, die der einen oder anderen Position zugeordnet werden konnten (Moskowitz & Hart, 2011). Männer, die sich selber der vorwiegend aufnehmenden Position zuordneten, stuften sich als weniger männlich ein und hatten auch gemäss ihrer eigenen Einschätzung weniger objektivierbare männliche Attribute wie Körperbehaarung, muskulösen Körper, Grösse, Gewicht und die Grösse des erigierten Penis (Moskowitz & Hart, 2011).

In einer sehr spannenden Studie von Kiguwa und Nduna mit jungen schwulen Studierenden einer Universität aus Südafrika wurde das soziale Konstrukt des «Bottom» diskutiert. Die Aussagen der Studierenden in Bezug auf die Entscheidungsfähigkeit der aufnehmenden Personen sind einerseits erschreckend, andererseits aber auch gehaltvoll. Beispielsweise wurde das Aushandeln über den Gebrauch von Kondomen und Gleitmittel je nach Persönlichkeit der intrusiven Person als schwierig beschrieben (Kiguwa & Nduna, 2017). Erschreckend waren vor allem Aussagen, wie, dass bei einem One-Night-Stand als aufnehmende Person weniger auf einem Kondom bestanden werden würde und dass es bei einem festen Partner einfacher sei, auf der Benutzung von Gleitmittel zu bestehen. Bei einem Fremden sei dieses «darauf bestehen» eher unwahrscheinlich (Kiguwa & Nduna, 2017). Die Rolle der aufnehmenden Person wird als weniger entscheidungsmächtig bis sogar machtlos eingestuft. Gleichzeitig wurden in der Studie die Stärken der aufnehmenden Person im Vergleich zur eindringenden Person genannt. Aufnehmende Personen wurden in der Diskussion als intimitätsfähiger und offener im Umgang mit ihrer Sexualität beschrieben. Auch würden sie häufiger Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen (Kiguwa & Nduna, 2017). Die Zuschreibungen solcher Persönlichkeitsmerkmale anhand der Positionierung im analen Geschlechtsverkehr wird von den Autor:innen angemerkt, ist einerseits schwierig, weil es sich dabei um sexuelles Verhalten und nicht um eine Persönlichkeitsanalyse handelt, andererseits geben die Aussagen aber auch Hinweise darauf, wie stereotype Geschlechterrollen und Konstrukte die Meinungsbildung beeinflussen (Kiguwa & Nduna, 2017). Die Idee, dass die Positionen im analen Geschlechtsverkehr, nach einem patriarchal-heteronormativen Skript, in die weibliche, passive, untere und in die männliche, aktive, obere Position eingeteilt wird, ist noch immer sehr präsent.

Im qualitativen Bericht über die «Wahrnehmung von analem Geschlechtsverkehr bei Frauen» von Benson et al. wurde nach Gründen gesucht, warum Frauen anale Aufnahme

praktizierten. Die häufigsten Gründe waren das sexuelle Vergnügen des Partners (19 von 20 Teilnehmerinnen) oder das eigene sexuelle Vergnügen. Als weiterer Hauptgrund für Analverkehr wurden Neugier und sexuelle Experimentierfreude angegeben (Benson et al., 2019). Einzelne Frauen gaben auch an, dass sie mit der analen Aufnahme die Empfängnis verhindern würden, ihre Jungfräulichkeit erhalten würden oder im Falle der Menstruation den vaginalen Geschlechtsverkehr verhindern wollten. Mehrere Frauen berichteten auch von erzwungenem analem Geschlechtsverkehr (Benson et al., 2019). Auf die Frage, wie der anale Geschlechtsverkehr initiiert wird, antworteten die Frauen, der Analsex werde von beiden Parteien angebahnt oder der Partner initiiere die Praktik. Nur wenige Frauen berichteten, dass sie häufig die Initiative ergreifen würden (Benson et al., 2019). Vergleiche dazu auch Kapitel 3.2 Analsex in Heterosexualität und Homosexualität.

### 3.6 Analverkehr in der Sexualpädagogik

Eine Furcht, die von sexuell unerfahrenen Mädchen im Sexualkundeunterricht ab und an geäußert wird, ist diejenige vor versehentlichem Analsex. Beispielsweise weil der ebenfalls unerfahrene Junge die vaginale Öffnung nicht findet und stattdessen unabsichtlich anal eindringt. Die Frage, ob das wirklich passiert, ist insofern spannend, weil Erzählungen über heterosexuelle Kontakte, in denen die eindringende Person die Öffnungen verwechselt und versehentlich im Anus «landet», immer wieder kolportiert werden und im Zusammenhang mit Straftaten eine Relevanz haben. Zudem berichtete in den Interviews für diese Masterarbeit eine heterosexuelle Probandin, ihre Erkenntnis, dass anale Aufnahme lustvoll sein kann, stamme aus einer solchen versehentlichen Erfahrung. Norfolk befragte 1090 Mitglieder der Vereinigung der Gerichtsmediziner:innen in England, ob ihnen schon einmal versehentliches anales Eindringen oder Aufnahmen passiert sei. Von den 512 Personen die antworteten, gaben rund sieben Prozent der heterosexuellen Gerichtsmediziner an, dass sie mit ihrem Penis schon mal unabsichtlich in den Anus der Partnerin eingedrungen seien (Norfolk, 2005). Von den heterosexuellen Gerichtsmedizinerinnen berichteten rund 10 Prozent, dass sie unabsichtlich ihre Partner anal aufgenommen hätten (Norfolk, 2005). Die Gründe wurden in der Umfrage nicht detailliert erörtert, es wurde jedoch nach dem Einfluss von bewusstseinsverändernden Substanzen und nach sexueller Unerfahrenheit gefragt. Es zeigte sich, dass die Personen grösstenteils sexuell erfahren waren und ein eher abenteuerliches Sexleben pflegten. Und dass Substanzkonsum, auch Alkohol, in weniger als

der Hälfte der Fälle eine Rolle gespielt hatte (Norfolk, 2005). Es kann also festgehalten werden, dass die Erzählung von unabsichtlichem Analverkehr stimmt und dass dieses Versehen vorkommen kann.

Im Zusammenhang mit Sexuaufklärung halten Štulhofer und Ajduković fest, dass es hilfreich wäre, wenn Informationen über Analsex in den regulären Sexualkundeunterricht aufgenommen würden (Štulhofer & Ajduković, 2011). In ihrer Studie zeigte sich, dass die Frauen bei ihrer ersten Erfahrung mit analer Aufnahmen rund 20 Jahre alt waren, also lediglich 3 Jahre älter als bei ihrem ersten vaginalen Geschlechtsverkehr (Štulhofer & Ajduković, 2011). Wichtig schien den beiden die Erkenntnis, dass rund 50% bei dieser ersten Erfahrung kein Gleitmittel benutzten, und die Mehrheit (rund 70%) der jungen Frauen über starke bis sehr starke Schmerzen berichteten, so dass die Hälfte diesen ersten Versuch wieder abbrach. Dennoch gaben knapp zwei Drittel der Frauen an, dass sie weiterhin Analsex praktizieren (Štulhofer & Ajduković, 2011). Junge homosexuelle Männer gaben an, dass ihre erste Erfahrung mit analer Aufnahme im Alter von durchschnittlich knapp 17 Jahren geschehen wäre (Haltikis et al., 2022). Wenn anale Sexualität zunehmend zur gängigen Sexualpraktik bereits in jungem Alter erfolgt, ist es Aufgabe der Fachstellen, welche sexuelle Bildung in den Schulen anbieten, die relevanten Informationen zu Analsex auf der passenden Altersstufe zu vermitteln.

Für eine englische Studie über heterosexuellen Analsex bei Jugendlichen aus dem Jahre 2014 wurden 130 Jugendliche (männlich und weiblich) im Alter zwischen 16 und 18 Jahren in einer qualitativen Studie befragt. Die Resultate unterstützen die Idee, frühzeitig über anale Sexualpraktiken aufzuklären. Neben scheinbar widersprüchlichen Aussagen, wie, dass die Beteiligten es mögen müssten, wenn sie «es machen» und dem scheinbar hingegenommenen Narrativ, dass es für die aufnehmende Person (in den Augen der Jugendlichen die Frauen) schmerzhaft sei, konnten andere Verhaltensweisen ermittelt werden, die besorgniserregend waren (Marston & Lewis, 2014). Neben der Inspiration durch Pornographie und der Vorstellung dass es anal «enger» und enger besser für den Mann sei, gaben die männlichen Jugendlichen an, dass es zwischen denen, die gerne Analsex praktizieren würden, eine Art Wettbewerb gebe, wer es schon getan habe und wie oft, während weibliche Jugendliche ihren Ruf mit analem Geschlechtsverkehr aufs Spiel setzen würden (Marston & Lewis, 2014). Eine weitere Feststellung war die Idee der Jugendlichen, dass man die jungen Frauen etwas

dazu drängen müsse, weil diese ja keinen Analsex wollen würden, weil es ihnen weh tue. Dieses Drängen wurde sowohl von männlichen als auch von weiblichen Jugendlichen berichtet und schien für viele selbstverständlich zu sein (Marston & Lewis, 2014). Auch berichteten die jungen Männer, dass sie trotz eines verbalen «Nein» versuchen würden mit einem Finger oder dem Penis einzudringen, in der Hoffnung, nicht davon abgehalten zu werden. Ein Jugendlicher gab an, dass er jeweils so lange weiterprobiere, bis sein Gegenüber die Nase voll habe und nichts mehr sagen würde (Marston & Lewis, 2014). In einem Fall gab ein junger Mann zu, dass er seiner Freundin erzählt habe, dass er ausgerutscht sei, aber in Wirklichkeit habe er es einfach versuchen wollen (Marston & Lewis, 2014). Diese Studie legt nahe, dass Sexualaufklärung auch Wissen über Analsexpraktiken vermitteln sollte, und es wäre interessant, wie so eine Studie in der Schweiz ausfallen würde.

### 3.7 Eindringende Person

Bei der Sichtung der Studien fällt immer wieder auf, dass im heterosexuellen Kontext die aufnehmende und eindringende Rolle nicht explizit hinterfragt wird. Die Rolle der eindringenden Person wird fast ausnahmslos und wie es scheint, automatisch dem Mann zugeschrieben, während die Frauen als aufnehmend gelabelt werden. Beispielsweise wurde in der Studie von Häggström-Nordin et al. nicht unterschieden zwischen eindringendem und aufnehmendem analem Geschlechtsverkehr. Es wurden in der Studie Männer und Frauen untersucht, aber man ging wohl davon aus, dass Männer eindringen und Frauen aufnehmen. Interessant an dieser Studie ist, dass 53% der Frauen den Analsex als negativ erlebten, während unter den Männern lediglich 5,8 % ihre analen Erfahrungen negativ bewerteten. Rund doppelt so viele Männer (83%) gaben an, Analsex weiterhin erleben zu wollen im Vergleich zu den Frauen (42%) (Häggström-Nordin et al., 2005). Gründe für das negative Erleben wurden nicht erhoben. Die Frage ist, wenn unterschieden werden würde zwischen aufnehmender und eindringender Rolle, ob und wie sich das Erleben bei den Männern verändern würde.

Im homosexuellen Kontext wird zwar zwischen den Rollen eindringend und aufnehmend unterschieden, aber die Zuschreibungen sind an stereotype Rollenbilder geknüpft. Ravenhill und de Visser untersuchten die Rollenbilder von schwulen Männern anhand ihrer Positionen beim Analverkehr und fanden heraus, dass selbst Männer, die angaben, keine starren Männlichkeitskonstrukte zu haben, die penetrative Rolle als maskuliner empfanden als die

aufnehmende. Diese Männer seien teilweise im Interview selbst in einen Zwiespalt geraten, weil dieses Labeling von Männlichkeit mit ihren kognitiven Konstrukten von Geschlechterrollen nicht zusammenpasste (Ravenhill & de Visser, 2018). Eindringend zu sein wurde in der Befragung als aktiv, dominant und kontrollierend beschrieben, und die Rolle der eindringenden Person wurde mehrfach als männlicher konnotiert (Ravenhill & de Visser, 2018). Grov erkannte in seiner Untersuchung, dass Männer, die Sex mit Männern haben, sich häufiger in der eindringenden Position deklarierten, wenn sie ihren Penis als überdurchschnittlich gross empfanden (Grov et al., 2010). Historisch gesehen wird einem Mann mit grossem Penis mehr Männlichkeit, Macht, Fruchtbarkeit und Ausdauer zugeschrieben und auch in der heutigen Zeit werden diese Zuschreibungen immer wieder durch verschiedenste Medien reproduziert (Grov et al., 2010; Lever et al., 2006). Grov et al. und Drummond und Filiault sehen beide eine mögliche Korrelation zwischen der als maskulin wahrgenommenen penetrierenden Rolle in der Sexualität und der Grösse des Penis bei Männern, die Sex mit Männern haben (Drummond & Filiault, 2007; Grov et al., 2010; Moskowitz & Hart, 2011). Spannend hierzu sind auch die Resultate von Damon und Rosser, die zu Schmerzen bei Analverkehr forschten und zum Schluss kamen, dass ein grosser Penis als häufiger Grund für Schmerzen bei der analen Aufnahme genannt wurde (Damon & Rosser, 2005). Es wäre folglich sinnvoller, wenn der Mann mit dem kleineren Penis die eindringende Position hätte. Bei der Positionierung scheinen jedoch nicht gesundheitliche Aspekte, sondern Macht- und Männlichkeitsaspekte eine entscheidende Rolle zu spielen. Auch Dangerfield et al. kommen in ihrer Literaturuntersuchung über die Zusammenhänge zwischen der sexuellen Positionierung von Männern, die vorwiegend Sex mit Männern, und manchmal auch mit Frauen haben und deren HIV-Belastung zu einem ähnlichen Schluss. Sie entdeckten Aussagen zu maskulinen Stereotypen und Macht in Bezug auf die Positionierung beim Sex, von Männern, die Sex mit Männern haben. Diese waren teilweise sehr heterosexuell konnotiert, will heissen, dass die eindringenden Personen als männlicher und heterosexueller beschrieben wurden, während die aufnehmenden Personen als femininer, weiblicher und schwul bezeichnet wurden (Dangerfield et al., 2017).

Bezüglich heterosexueller Männer und ihrer Zufriedenheit mit ihrer Penisgrösse sind die Zahlen ähnlich verteilt. In heterosexuellen Beziehungen scheint die Positionierung nicht mit der Penisgrösse zu korrelieren, sondern scheint qua Geschlecht festgelegt. Dennoch ist der

Blick auf die Einschätzung der heterosexuellen Männer auf ihre Penisgrösse interessant und unterscheidet sich von derjenigen der Männer, die Sex mit Männern haben. Rund 12 % bewerten ihren Penis als zu klein, 66% erachten ihren Penis als durchschnittlich und 22% empfinden ihren Penis grösser als der Durchschnitt (Lever et al., 2006). In ihrer Gesamtübersicht über das Verhalten von heterosexuellen Paaren in Bezug auf Analsex berichten McBride und Fortenberry von ihrer Befragung von Männern, die eindringenden analen Geschlechtsverkehr praktizierten, dass sowohl sie selber, als auch deren Partner:innen in den Genuss von anderen analen Praktiken kamen, während bei Männern, die nicht anal eindringend waren, der Anus nicht in die Sexualität integriert wurde (McBride & Fortenberry, 2010). Rund 24% der eindringenden Männer gaben an, den Finger ihrer Partner:in in sich aufzunehmen oder durch die Partner:in oral-anal befriedigt zu werden (McBride & Fortenberry, 2010). Es scheint also einen Zusammenhang zu geben zwischen eindringendem Verhalten und der Bereitschaft, aufnehmend zu sein.

In der Masterarbeit des Kollegen Walser untersuchte dieser die Rolle und die Bedürfnisse von eindringenden Männern mittels einer qualitativen Befragung von vier Probanden. Er nennt folgenden Aspekt bezüglich der sexuellen und emotionalen Beziehung als zentral: die Weiterentwicklung der Beziehungsqualität aufgrund der Möglichkeit, anal eindringen zu dürfen, und er erachtet Vertrauen, Hingabe und Verantwortungsbewusstsein als wichtige Faktoren (Walser, 2020). Walser nennt in seiner Arbeit auch die Bedürfnisse, die bei seinen Probanden durch den eindringenden Analverkehr abgedeckt wurden. Es sind dies: das Erfüllen eines Wunsches innerhalb der Partnerschaft, eine besondere Art der Achtsamkeit auf die Gesundheit der Partnerin, eine besondere Form von emotionaler Nähe und Intimität, der Ausdruck eines besonderen Vertrauens zwischen den Sexualpartner:innen, eine besondere sexuelle Erregung, eine besonders wahrgenommene Attraktivität der Sexualpartnerin und auch der Wunsch nach einer exklusiveren, «animalischen» und als «schmutziger» wahrgenommenen Spielart der Sexualität (Walser, 2020).

### 3.8 Analsex in der Pornografie

Dass sich Analsex und analer Geschlechtsverkehr zunehmender Beliebtheit auch zwischen heterosexuellen Partner:innen erfreut, wird oftmals in Zusammenhang mit einer leichteren Verfügbarkeit von pornografischen Filmen gebracht (Štulhofer & Ajduković, 2011). In diesen Filmen wird anale Sexualität oft als zum Standardrepertoire der Sexualität zugehörig gezeigt



(Štulhofer & Ajduković, 2011). Im Bericht von Benson et al. der die «Wahrnehmung von analem Geschlechtsverkehr bei Frauen» untersuchte, gaben die befragten Frauen an, dass Pornografie einen grossen Einfluss auf die eigene Wahrnehmung von analem Geschlechtsverkehr haben würde (Benson et al., 2019). Dieser Einfluss konnte sowohl negativ als auch positiv sein. Die Antworten der Frauen reichten von: «Analsex sah für mich nie angenehm aus,» über «Frauen die sich auf Analsex einlassen, geniessen einen schlechteren Ruf,» bis hin zu «Ich habe Analsex im Porno gesehen, und es hat mir gefallen und mich inspiriert» (Benson et al., 2019).

Pornhub, eine der grössten Anbieter:innen von pornografischem Material, veröffentlicht jährliche Statistiken über die Nutzung der Seite und der meistgesuchten Filmkategorien. Auch im Jahr 2021 gehört die Rubrik «anal» zu den Top 10 und belegt Platz sieben der weltweit am häufigsten gesuchten Begriffe (Pornhub.com, 2021). Aufgeschlüsselt nach Geschlecht belegt «anal» bei den Männern Platz sechs und bei Frauen Platz sieben. Bilder von analem Verkehr scheinen also bei beiden grossen Geschlechtsgruppen ähnlich beliebt, während in den umliegenden Nachbarländern<sup>5</sup> im Verhältnis rund 30% der User:innen weiblich sind und rund 70% männlich (Pornhub.com, 2021). Die Konsument:innen von Pornhub waren im Durchschnitt 37 Jahre alt und verteilten sich altersmässig wie folgt:

25%	18 bis 24 Jahre alt
26%	25 bis 34 Jahre alt
21%	35 bis 44 Jahre alt
12%	45 bis 54 Jahre alt
9%	55 bis 64 Jahre alt
7%	älter als 65 Jahre (Pornhub.com, 2021)

Junge erwachsene Personen machen also rund einen Viertel der Konsument:innen aus. Diese Zahl bestätigt sich in der Studie von Rogala und Tydén; die feststellten, dass es in ihrem Sample keinen Probanden gab, der noch nie einen Pornofilm gesehen hatte (Tydén & Rogala, 2004), obschon diese teilweise jünger als 18 Jahre alt waren. Doch hat dieser Konsum eine Auswirkung auf das Sexualverhalten? In verschiedenen Studien aus Schweden wurde in den 2000er Jahren dieser Einfluss auf das Sexualverhalten von jungen Erwachsenen

---

<sup>5</sup> Deutschland, Frankreich und Italien

untersucht. Rogala und Tydén untersuchten junge Männer zwischen 16 und 24 Jahren; 98 % gaben an, heterosexuell orientiert zu sein. Alle waren zum Studienzeitpunkt bereits sexuell aktiv und rund 60% der Männer gaben an, bereits analen Geschlechtsverkehr praktiziert zu haben, und die Mehrheit (84%) stellte sich vor, weiterhin Analsex zu haben. Alle hatten zum Studienzeitpunkt mindestens ab und zu Pornografie konsumiert. Nur rund die Hälfte der Studienteilnehmer gab an, dass die Bilder sie beeinflussen (Tydén & Rogala, 2004). Gleichzeitig waren alle mehrheitlich der Meinung, dass Pornografie auf die sexuellen Gewohnheiten von Menschen einen Einfluss hätte (Tydén & Rogala, 2004). Die Männer wurden gebeten, frei zu formulieren, welchen Einfluss die Pornographie auf ihr Sexualleben habe: 65% gaben an, die Bilder als Inspirationsquelle zu nutzen, 11% benutzen Pornografie als Aufklärungsmöglichkeit, 8% fühlten sich durch die Bilder gestresst, weil sie diesen Bildern nicht entsprechen konnten und 4% gaben an, dass ihnen Pornografie eine falsche Vorstellung von Sexualität vorgaukle (Tydén & Rogala, 2004). Eine Mehrheit (60%) der jungen Männer in Schweden scheint Analsex in ihr Sexualleben integriert zu haben, während in Studien aus dem Jahr 1998 lediglich 15% - 25% von Analsex Erfahrungen berichteten (Tydén & Rogala, 2004). Aufgrund der freien Antworten kann eine Hypothese etabliert werden, dass die Männer das, was sie in der Pornografie gesehen hatten, ausprobieren wollten. Ein eindeutiges Ergebnis jedoch ergab sich nicht, weil alle Studienteilnehmer bereits Pornografie konsumiert hatten und eine Kontrollgruppe fehlte, die keine Erfahrung mit pornografischen Bildern hatte (Tydén & Rogala, 2004).

Im Vergleich zu einer gleich angelegten Studie mit jungen Frauen von Rogala und Tydén aus dem Jahre 2003 zeigte sich, dass Männer Analsex positiver bewerteten, als die Frauen (Tydén & Rogala, 2004). Bei den jungen Frauen (14 -24 Jahre) zeigte sich, dass vier von fünf jungen Frauen zu diesem Zeitpunkt Pornografie konsumiert hatten. Von den 20% die keine pornografischen Bilder gesehen hatten, praktizierten 27% Analsex, während bei den anderen 80% rund die Hälfte der Probandinnen bereits Erfahrungen mit Analsex gemacht hatten (Rogala & Tydén, 2003). Die Mehrheit der jungen Frauen gab an, dass Analsex für sie eine negative Erfahrung gewesen sei, warum, wurde nicht gefragt (Rogala & Tydén, 2003).

Weder in der Männerstudie noch in der Frauenstudie wurde nach der Art des analen Geschlechtsverkehrs gefragt. Man scheint davon ausgegangen zu sein, dass Männer intrusiv und Frauen rezeptiven Analsex praktizierten. In einer weiteren Studie aus dem Jahr 2005

wurde der Zusammenhang zwischen sexuellen Praktiken und dem Konsum von Pornografie nochmal untersucht. 718 junge Erwachsene männlichen und weiblichen Geschlechts nahmen an der Umfrage teil. 94% definierten sich als heterosexuell (Häggström-Nordin et al., 2005). Auch in dieser Studie zeigte sich, dass die meisten Teilnehmenden glaubten, dass sich die Menschen von Pornographie beeinflussen liessen (71%), zugleich schätzen sich wenige selber als beeinflussbar ein (29%) (Häggström-Nordin et al., 2005). Während sich bei den weiblichen Teilnehmenden keine klaren Tendenzen ergaben, zeigte sich bei den männlichen Teilnehmenden, dass Personen mit einem hohen Pornokonsum signifikant öfter analsex praktizierten, als Probanden mit einem tiefen Pornokonsum (Häggström-Nordin et al., 2005).

### 3.9 Schmerzen bei analem Aufnehmen - Anodyspareunie

Menschen, die analen Geschlechtsverkehr praktizieren, möchten, dass dieser angenehm und schmerzfrei ist, was vor allem mit der Fähigkeit zur Entspannung, der Lubrikation und genügend Übung einhergeht (Hollows, 2007). Dennoch ist das Schmerzphänomen eng mit der Praxis des analen Geschlechtsverkehrs verbunden. Schmerzen sind einerseits ein Warnmechanismus des Körpers, um diesen vor Schaden und Verletzungen zu bewahren, andererseits sind sie die subjektive Empfindung einer Einzelperson und nur schwer messbar – ein komplexes Phänomen (Hollows, 2007). Wer bei analer Aufnahme nicht auf die Schmerzreaktionen des Körpers achtet oder diese mittels Substanzkonsum unterdrückt, wird mit Verletzungen im Analbereich leben müssen.

Jegliche Art von unerwünschten Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs, auch bei vaginalem Geschlechtsverkehr, löst einen Teufelskreis aus. Das Schmerzempfinden hat eine unmittelbare muskuläre Anspannung im Umkreis der Schmerzwahrnehmung, der Schliessmuskulatur und des Beckenbodens zur Folge. Die Anspannung erschwert das Aufnehmen eines Gegenstandes in die gewünschte Körperöffnung und minimiert die Durchblutung in der schmerzhaften Region. Die Muskulatur kann sich nicht mehr einfach lösen und bleibt angespannt und begünstigt oder generiert zusätzliche Schmerzen (Bischof, 2010). Kommen tatsächliche Verletzungen, wie Schürfwunden oder kleine Risse im umliegenden Gewebe hinzu, verstärken diese die Schmerzempfindung ebenfalls. Aber auch Emotionen wie Angst oder Unsicherheit haben eine anspannende Wirkung auf die Muskulatur im Körper. In der Erwartungshaltung, dass eine Handlung schmerzhaft sein wird,

spannt sich der Körper bereits prophylaktisch an. Wer also wiederholt hört, dass anales Aufnehmen eine schmerzhaft Erfahrung ist, wird beim ersten Versuch angespannter sein (Hollows, 2007; Štulhofer & Ajduković, 2011). In einer Studie von Štulhofer und Ajduković aus dem Jahre 2011 berichteten rund 63% der befragten Frauen von Schmerzen beim ersten analen Geschlechtsverkehr. In der Hälfte aller Fälle wurde kein Gleitmittel bei den ersten Versuchen von analem Geschlechtsverkehr benutzt und in fast ebensovielen Fällen wurde der Versuch aufgrund von sehr starken Schmerzen wieder abgebrochen (Štulhofer & Ajduković, 2011). Lediglich ein Drittel der Frauen erlebte ihre erste analaufnehmende Erfahrung als angenehm. Rund ein Drittel der befragten Frauen entschied sich, analen Geschlechtsverkehr nicht in ihr Sexualeben zu integrieren (Štulhofer & Ajduković, 2011). Von den Frauen, die trotz der Schmerzen weiterhin analaufnehmenden Geschlechtsverkehr praktizierten, beschrieb die Mehrheit weiterhin Schmerzen und unangenehme Gefühle. Oft wurde genannt, dass Schmerzen und unangenehme Gefühle vor allem zu Beginn der Analsex Erfahrung auftreten würden, jedoch im Laufe der sexuellen Biografie aufgrund von mehr Übung abnehmen (Štulhofer & Ajduković, 2011). Letztlich gaben nur rund acht Prozent (61 von 788 befragten Frauen) an, langfristig schmerzfreien und angenehmen analen Geschlechtsverkehr zu praktizieren, während neun Prozent über anhaltend starke bis sehr starke Schmerzen klagten, jedoch weiterhin unregelmässig anal aufnehmend waren. Auch in Bensons Studie berichten Frauen, dass die meisten bei ihren ersten Erfahrungen mit analem Geschlechtsverkehr schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben, gleichzeitig gaben sie an, dass sie nicht gefragt oder auf das Eindringen vorbereitet gewesen seien und bringen die Schmerzen damit in Zusammenhang (Benson et al., 2019). In den Interviews fanden sich Aussagen von Frauen, die noch immer schmerzhaften Analsex mit ihrem Partner praktizieren, vor allem dem Partner zuliebe (Benson et al., 2019).

Im Zusammenhang mit Anodyspareunie zeichnet die Mainstreampornografieindustrie ein verfälschtes Bild. In kaum einem Video wird gezeigt, dass ein langsames und schrittweises Aufnehmen erfolgen sollte. Die eindringende Person, in der Regel die Person mit Penis, kann jeweils innert kürzester Zeit und unter Zuhilfenahme von ein bisschen Spucke aufgenommen werden. Eine ausgiebige Vorbereitung, beispielsweise in Form eines analen Vorspiels, wie in der Fachliteratur empfohlen, findet nicht vor laufender Kamera statt. Zudem wird mit allen Mitteln der Filmkunst getrickst, und Darsteller:innen berichten in Interviews von

stundenlangen Vorbereitungsübungen hinter der Kamera (Hey, 2018). Gerade im Zusammenhang mit solchen Bildern wäre der Aufklärungsunterricht bei jungen Erwachsenen hilfreich und würde weitere schmerzhaftes Ersterfahrungen verhindern.

Der Zusammenhang zwischen Schmerzfreiheit und verschiedenen Stufen von Entspannung, Lubrikation und Erfahrung wurde schon in den 60er Jahren von West und in den 70er Jahren von Masters & Johnsons erwähnt (Hollows, 2007). Morin setzte sich als erster in den 1980er Jahren mit dem Phänomen Analsex auseinander und erkannte, dass auch das Wissen um den eigenen Anus und die Tabus, die mit Analsex verbunden sind, die Schmerzthematik negativ beeinflussen (Hollows, 2007; Morin, 2010; Štulhofer & Ajduković, 2011).

Bei Männern, die Sex mit Männern haben, belief sich die Zahl derer, die langfristig von schweren Schmerzen beim aufnehmenden Analverkehr berichteten, auf rund 14 % (Damon & Rosser, 2005; Rosser et al., 1998). Rosser und Damon untersuchten in einer Studie über Anodyspareunie bei Männern, die Sex mit Männern haben, die Gründe, die zu Schmerzen bei der analen Aufnahme führen. Sie konnten mehrere Faktoren eruieren, die «meistens» oder «immer» zu Schmerzen führten. Knapp 60% der anodyspareunischen Männer gaben an, dass es sich um psychologische Faktoren handle, wie: nicht auf das Eindringen vorbereitet sein oder mangelnde Entspannung. 40% der Männer sagten, es liege an der Grösse des Penis, 26 % machten das Fehlen eines Vorspiels mit den Fingern und 23 % die ungenügende Menge von Gleitmittel für die Schmerzen verantwortlich (Damon & Rosser, 2005). Rund ein Fünftel der Männer gab an, dass die Schmerzen häufig auftreten, wenn sie keine berauschenden und schmerzlindernden Substanzen wie Poppers<sup>6</sup> benutzen (Damon & Rosser, 2005). Im Zusammenhang mit diesen Aussagen ist der Vergleich mit der Studie von Grov et al. interessant, die einen Zusammenhang zwischen der Penisgrösse und der Position beim analen Geschlechtsverkehr erkennen konnten (Grov et al., 2010). Männer, die ihren Penis als überdurchschnittlich gross einschätzten, waren öfter in der eindringenden Position, wobei der grossen Grösse des Penis ein wesentlicher Einfluss auf die Schmerzen zugeschrieben wird. Wäre es nicht schmerztechnisch sinnvoller, dass der Mann mit dem

---

<sup>6</sup> Poppers ist eine Droge, die über die Nase eingeatmet wird und die eine unmittelbare und nur kurzandauernde Rauschwirkung zur Folge hat. Poppers erweitert das Gefässsystem und lindert dadurch Schmerzen. Weiter berichten Konsumierende von einer sexuell stimulierenden Wirkung, einem Wärmegefühl im ganzen Körper und einem intensiveren Empfinden von Berührungen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2015)

kleineren Penis die eindringende Rolle übernimmt? Vergleiche dazu die Überlegungen in Kapitel 3.7 Eindringende Person.

Es ist anzunehmen, dass über Schmerzen beim analen Geschlechtsverkehr genauso wenig gesprochen wird, wie über Analsex, und Menschen mit diesen tabuisierten Anteilen ihrer Sexualität oft alleine bleiben (Benson et al., 2019; Hollows, 2007; Morin, 2010). Der Ärzt:innenschaft gegenüber werden sexuelle Themen kaum angesprochen (Benson et al., 2019; Esterl, 2016). Unter Umständen entsteht, ähnlich wie bei Dyspareunie, ein psychologisches Problem: Frauen, die aufgrund von Endometriose unter Schmerzen bei vaginalem Geschlechtsverkehr leiden, sind mit ihrer Sexualität unzufriedener und bezüglich ihrer sexuellen Sicherheit und Selbstwirksamkeit beeinträchtigt (Denny & Mann, 2007). Ein ähnliches Phänomen beschreiben Štulhofer und Ajduković, die herausfanden, dass sich Frauen ohne Schmerzen bei der analen Aufnahme, als sexuell selbstbewusster empfanden, als Frauen, die über schmerzhaften Analsex klagten (Štulhofer & Ajduković, 2011).

Über alles hinweg kann gesagt werden, dass es an guten und fundierten Sachbüchern zum Thema fehlt. Diese sind in den klassischen Onlinebüchershops kaum zu finden, dafür aber Argumentationshilfen für Männer, um ihren Frauen Analsex schmackhaft zu machen, Erklärungen, warum Frauen Analsex lieben, obwohl sie ihn nach aussen hin ablehnen oder erotische Geschichten rund um den Anus<sup>7</sup>. Die gefundene fundierte Literatur existiert ausschliesslich in englischer Sprache und es gibt verschiedene, teilweise hilfreiche, weil gut angeleitete Videos mit Instruktionen zu Anal- und Prostatamassage<sup>8</sup>.

### 3.10 Medizinische Überlegungen zur aufnehmenden Position (Physiologische Aspekte)

#### 3.10.1 Muskulatur – Beckenboden, Schliessmuskel und andere umliegende Muskulatur

Die Beckenmuskulatur hat einen enormen Einfluss auf die Sexualität und auch auf die Aufnahmefähigkeit einer Person. Dafür lohnt sich ein Blick auf die Muskulatur des Beckenbodens. Diese verschliesst das Becken nach unten mit drei Muskelschichten die jeweils am knöchernen Becken festgemacht sind und von vorne nach hinten und von rechts

---

<sup>7</sup> Vergleiche [www.books.ch](http://www.books.ch) oder [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch) mit dem Suchbegriff «Anal\*»

<sup>8</sup> Videos von [newworldsexeducation.com](http://newworldsexeducation.com) und von «Red Hot Touch» die mit Glück noch antiquarisch gefunden werden können.

nach links und wieder von vorne nach hinten verlaufen (Keller et al., 2001). Die äussere Schicht, von vorne nach hinten verlaufend, umschliesst den Anus in Form des äusseren Schliessmuskels, überkreuzt sich dann im Dammbereich, umschliesst bei den Frauen den vaginalen Eingang und verläuft U-förmig entlang der Klitorisshenkel. Bei den Männern umschliesst er ebenfalls den Anus und läuft V-förmig um die Peniswurzel. Zudem gehört der Muskel zum äusseren Beckenboden, mit dem die Männer ihren erigierten Penis wippen lassen können (Keller et al., 2001; Seleger et al., 2012). Die mittlere Schicht ist lediglich im vorderen Bereich der Beckenöffnung angesiedelt und reicht von einem Sitzbeinhöcker zum anderen. Bei den Männern umschliesst die Muskelplatte den Penis und stabilisiert diesen, bei der Frau um schliesst die Platte die Vaginalöffnung (Keller et al., 2001; Seleger et al., 2012). Die innerste Schicht verläuft bei beiden Geschlechtern U-förmig vom Os Pubis (Schambein) nach hinten um den Anus. Dieser U-förmige Muskel wird Levator ani genannt und spielt eine zentrale Rolle (Keller et al., 2001; Seleger et al., 2012). Alle genannten Muskeln beeinflussen sich gegenseitig und sind einerseits dafür verantwortlich, dass sich die Schliessmuskulatur entspannen kann und eine Aufnahme sowohl vaginal als auch anal möglich ist. Andererseits unterstützt ein bewegter Beckenboden die Erregungsfähigkeit (Bischof, 2012). Wenn der Beckenboden in einer hohen Anspannung steht, kann das Blut nicht zirkulieren, wodurch der Muskel nicht genügend mit Sauerstoff versorgt wird, was wiederum zu unangenehmen Gefühlen im Becken führen kann (Bischof, 2012). Zudem besteht die Gefahr von Mikroverletzungen der umliegenden Schleimhaut, wenn trotz Anspannung anal aufgenommen wird (Deutsche Aidshilfe eV, 2013). Der Beckenboden kann sich verkrampfen und beeinflusst damit auch die Schliessmuskulatur. Je besser der Beckenboden und die umliegenden Organe mit Blut versorgt werden, desto besser kann sich sexueller Erregung verbreiten und desto lustvoller wird die Sexualität (Bischof, 2012).

Schmerzen bei der analen Aufnahme werden oftmals auf mangelnde Entspannung zurückgeführt. Bei Štulhofer & Ajduković gaben die meisten Frauen an, dass sie aufgrund von fehlender Entspannung Schmerzen gehabt hätten, gefolgt von ungenügendem analen Vorspiel und fehlender Lubrikation (Štulhofer & Ajduković, 2011), die ebenfalls aufgrund mangelnder Entspannung und ungenügender Durchblutung entstehen kann (Bischof, 2012).

Dass fehlende Entspannung im Beckenboden mit einer grossen Wahrscheinlichkeit zu Schmerzen führt, darin sind sich Štulhofer & Ajduković, die Frauen befragt haben und Rosser

& Damon die mit homosexuellen Männern geforscht haben, einig (Damon & Rosser, 2005; Rosser et al., 1998; Štulhofer & Ajduković, 2011). Eine Ursache für Schmerzen bei analem Geschlechtsverkehr ist bei beiden Geschlechtern die mangelnde Entspannung der Beckenbodenmuskulatur.

### 3.10.2 Rektum und Anus

Aus physiologischer Perspektive haben Rektum und Anus in erster Linie die Aufgabe der kontrollierten Entleerung von Darminhalten (Kontinenzfähigkeit). Als Rektum oder Rektumampulle bezeichnet man den Enddarm oder auch Mastdarm, das heisst, den letzten, circa 15 cm langen und meist leeren, Abschnitt des Verdauungstraktes (Winkler et al., 2011). Hat sich genügend Stuhlgang im Dickdarm gesammelt, rutscht der Stuhlbrei in die Rektumampulle und löst den Stuhl drang aus. Als Anus werden die letzten drei bis vier Zentimeter des Enddarms benannt. Von der Seite (sagittal) betrachtet besteht zwischen dem Anus und dem Rektum ein rund 110°-130° Winkel. Der Darm tritt an dieser Stelle durch die Beckenbodenmuskulatur und wird von den beiden Schliessmuskeln umschlossen, die die Darmentleerung ermöglichen (Faller et al., 2004; Winkler et al., 2011). Dieser Durchtritt wird auch Analkanal genannt, er ist ausgekleidet mit sogenannter Analschleimhaut (Anoderm), in welche unzählige und äusserst sensible Nervenenden münden. Diese Nervenenden ermöglichen die feine Unterscheidung der verschiedenen Aggregatsfüllungen des Rektums (Winkler et al., 2011). Das Anoderm besitzt keine eigenen Schleimdrüsen, die eine Art Gleitfilm produzieren. Der Stuhlgang wird im Rektum mit einem Schleimfilm ummantelt, der die Geschmeidigkeit und die Gleitfähigkeit gewährleistet (Winkler et al., 2011). Die Schleimhaut der Rektumampulle besitzt nur wenige Nervenzellen und keine Schmerzrezeptoren, sie kann jedoch über Dehnungsrezeptoren die Füllung in der Ampulle wahrnehmen oder, bei zu starker Ausdehnung, auch Dehnungsschmerz übermitteln (Winkler et al., 2011).

Für die Kontinenz (das kontrollierte Abgeben von Stuhlgang) sind verschiedene Strukturen im Bereich des Anus zuständig. Am Übergang vom Rektum zum Analkanal umschliesst ein Schwellkörpersystem (Corpus cavernosum recti) das Darmlumen und ist für die Feinabdichtung des Anus zuständig (Winkler et al., 2011). Die Hauptarbeit der Abdichtung leistet der unter den Schwellkörpern liegende, innere Schliessmuskel (Musculus sphincter ani internus), der dauerhaft angespannt und nicht ermüdungsfähig ist. Durch die



Ausdehnung der Rektumampulle wird der innere Schliessmuskel in seiner Anspannung gehemmt und entspannt sich, um den Stuhlgang passieren zu lassen (Winkler et al., 2011). Der innere unwillkürliche Schliessmuskel bildet mit dem äusseren willkürlich steuerbaren Schliessmuskel (Musculus sphincter ani externus) eine Einheit. Dieser äussere Schliessmuskel wird willentlich gesteuert und kann mittels Anspannung die Füllung der oben genannten Schwellkörper auslösen, damit das ungewünschte Entweichen von Stuhlgang oder Gasen verhindert werden kann (Winkler et al., 2011). Wenn der Stuhlgang unerwünscht ist, kann der äusseren Schliessmuskel willkürlich angespannt werden (zukneifen), womit auch in den umliegenden Muskelstrukturen wieder eine Anspannung erfolgt. Der Stuhlgang wird abgebrochen, der Stuhlbrei wird zurück in den Dickdarm transportiert (retropulsive Peristaltik) und das Gefühl des Stuhldrangs erlischt (Winkler et al., 2011). Wird diese Mechanik zu oft angewendet, kann das vermehrt zu Verstopfungen führen.

Wenn der Stuhlgang erwünscht ist, wird durch die Entspannung des äusseren Schliessmuskels die Entspannung der umliegenden Muskelgruppen (Innerer Schliessmuskel und Beckenboden) verstärkt, damit die Darmentleerung möglich wird. Der äussere Schliessmuskel wird von der Beckenbodenmuskulatur, vom «Anusheber» (Musculus levator ani) unterstützt, der im Moment der Darmentleerung entspannt und den Winkel zwischen Anus und Rektum vergrössert, jedoch nicht vollständig begradigt. Der Analkanal öffnet sich durch das Gewicht oder den Druck des austretenden Stuhlganges passiv nach unten. Unmittelbar nach erfolgtem Stuhlgang bleiben die Muskeln noch in erschlafftem Zustand. Die Anspannung wird erst nach wenigen Minuten wieder aufgebaut (Winkler et al., 2011).

Auch der Levator ani spannt sich wieder an und zieht den Übergang vom Analkanal zur Rektumampulle oberhalb der Schliessmuskeln mit einer Muskelschlinge, der so genannten Puborektalschlinge vom Os pubis (Schambein) her kommend in diese Richtung (Winkler et al., 2011). Diese Schlinge unterstützt die Kontinenz, denn sie verschliesst die Durchgangspforte des Darmes durch den Beckenboden (Winkler et al., 2011). Aufgrund dieser Puborektalschlinge besteht zwischen Analkanal und Rektumampulle dieser Winkel von 110°-130° Grad (vergleiche Seite 38). Der Winkel begradigt sich selbst bei entspannter Beckenbodenmuskulatur nie ganz. Dieser «Knick» muss bei der Aufnahme eines Gegenstandes in den Anus unbedingt beachtet werden, geschieht dies nicht, kann das zu Verletzungen der Darmschleimhaut und damit zu Schmerzen führen.

### 3.10.3 Innervation Rektum, Anus und Beckenboden und polyvagale Überlegungen

Die Nervenversorgung des Darmes, die damit verbundene muskuläre Arbeit des Darmes (Peristaltik) und der Übergang des Stuhlbreis aus dem Dickdarm in die Rektumampulle wird durch das parasympathische Nervensystem gesteuert (Purves et al., 2004). Die Innervation des Enddarmes erfolgt sowohl durch den Sympathikus als auch parasympathisch. (Hollows, 2007; Winkler et al., 2011). Im Analkanal berühren sich die beiden Nervensysteme und werden von der Linea dentata voneinander abgegrenzt (Jost et al., 2009). Von oben sind die durch das autonome Nervensystem innervierten Strukturen, Rektum mit Schliessmuskel ani internus in Kontakt mit den darunterliegenden, willkürlich steuerbaren Strukturen, dem Schliessmuskel ani externus und dem Beckenbodenmuskel Levator ani (Jost et al., 2009). Beim Defäkationsvorgang entspannt sich durch die Dehnung der Rezeptoren im Rektum der innere autonom gesteuerte Schliessmuskel und die Person nimmt Stuhldrang wahr. Nun kann sie mittels des steuerbaren Nervensystems entscheiden, ob ein Toilettengang stattfindet und den äusseren Schliessmuskel willentlich entspannen. Das Einführen von Gegenständen von aussen in den Analkanal bedarf also der Entspannung beider Schliessmuskeln (und des Beckenbodens, insbesondere des Levator Ani und der Puborektalschlinge).

Hier lohnt auch ein Blick in die Neuropsychologie, um zu verstehen, wie eng Gefühle, Handlungen und körperliche Reaktionen zusammenspielen. Die Arbeit von Darm und Anus werden weitgehend durch das autonome Nervensystem gesteuert (Purves et al., 2004), das heisst, die Person kann diese Arbeit nicht willentlich beeinflussen. Menschen erleben ihr autonomes Nervensystem vor allem dann, wenn ihnen Gefahr droht. Dann übernimmt das autonome Nervensystem die Steuerung der Handlungen, um das Überleben zu sichern (Bentzen, 2016; Porges, 2018). Dieses Nervensystem kennt zur Überlebenseicherung, vereinfacht gesagt, drei Reaktionen, auf die die Person willentlich keinen Einfluss mehr nehmen kann. Der Körper der Person reagiert mit Kampf, Flucht oder Totstellen (Fight, Flight or Freeze), je nachdem, wie bedrohlich das autonome Nervensystem die Gefahr einstuft (Dana, 2019; Porges, 2018). Gefahr kann sich auf unterschiedliche Art zeigen und Einfluss auf unseren Körper nehmen; ein wilder Bär, eine Explosion, ein dunkler einsamer Heimweg oder die Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren (Morin, 2010). Alle diese Ereignisse können als bedrohlich wahrgenommen werden und lösen im Körper das Bereitstellen von Ressourcen

aus, die zur akuten Bewältigung und zum Überleben des Organismus beitragen. Auch der Gesichtsausdruck einer Person verändert sich bei Stress. Man kann den Menschen manchmal ansehen, ob sie sich entspannt oder gestresst fühlen, und wenn es nicht sichtbar ist, dann übernimmt die Neurozeption diese Wahrnehmung (Dana, 2019; Porges, 2018). Wenn Menschen sich also beim Sex anschauen, können beide anhand der Neurozeption erkennen, ob Sie in Sicherheit sind oder nicht. Bei Flucht- und Kampfreaktion schüttet der Körper Adrenalin und weitere Hormone aus, Atmung, Pulsfrequenz und Blutdruck steigen an, um die Muskulatur stärker zu durchbluten (Ernst et al., 2022; Porges, 2018). Die Muskulatur spannt sich an, damit ein Kampf oder eine Flucht möglich wird. Oftmals nehmen Menschen Anspannung in den Schultern, im Kiefer, im Nacken, im Rücken oder in den Augenhöhlen wahr (Morin, 2010; Porges, 2018). Und hier liegt möglicherweise eine der Ursachen für Schmerzen bei analem Geschlechtsverkehr. Aufregung, Stress, Angstgefühl oder ein «Sich-Unsicher-Fühlen» mit dem, was bei analem Geschlechtsverkehr auf einen zukommt, aktiviert im Körper das sympathische Nervensystem und damit das Anspannen der unwillkürlichen Muskulatur, also auch des Schliessmuskels. Die eigentlich angeborene Reaktion von Säugetieren, den Anus bei Gefahr zu entspannen und Stuhlgang zu verlieren, um unnötiges Gewicht los zu werden (sich vor Angst in die Hose machen), haben sich die Menschen durch Erziehung abtrainiert (Morin, 2010). Stattdessen zieht sich der Anus bei Stress zusammen und die Beckenbodenmuskulatur spannt sich an. Es kann also von einem erheblichen Einfluss des Nervensystems, insbesondere des Vagus, auf die anale Sexualität ausgegangen werden. Durch Furcht und stressbedingte Emotionen, die auch aus dem Alltag stammen können, übernimmt der Sympathikus die Innervation des Enddarmes, des Beckenbodens und der Schliessmuskulatur. Insgesamt fühlen sich Menschen zunehmend gestresst, und in einer Umfrage der Techniker Krankenkasse geben rund 25% der Befragten an, dass sie häufig unter Stress leiden (Ernst et al., 2022). Während des Sex schaffen es die Menschen dann kaum, den Alltagsstress vollständig abzulegen und es bleibt eine Anspannung im Körper und somit auch im Beckenboden. Diese Anspannung erschwert oder verunmöglicht eine anale Aufnahme. Optimalerweise ist, während dem Analsex der Parasympathikus mit seinem ventralen und dorsalen System aktiv, so dass die aufnehmende Person sich sicher und entspannt fühlen kann. Hierzu eignet sich eine Stellung, bei der sich beide Positionen anschauen können, damit das «social engagement system» aktiviert bleibt und sich die aufnehmende Person in Sicherheit fühlt (Porges, 2018).

Aber nicht nur der Stress (die Psyche) beeinflusst die Anspannung im Anus (dem Körper), sondern das Zusammenspiel kann auch umgekehrt ablaufen (Morin, 2010; Sztenc, 2020). Wenn sich der Anus anspannt, senden die Nervenbahnen die Information zum Hirn und können Stress- und Angstgefühle auslösen, was wiederum zu mehr Anspannung im Anus führen kann - ein Kreislauf, der sich gegenseitig befeuern kann, wenn er nicht unterbrochen wird. Das bedeutet, dass Menschen oftmals bereits grundsätzlich angespannt sind und einen erhöhten Grundtonus in ihrer Muskulatur haben. Dazu kommt nun bei analem Geschlechtsverkehr, insbesondere bei ersten Versuchen, die Angst, dass es Schmerzen verursachen könnte oder der Stress, dass etwas «unsauber» sein könnte oder die Furcht davor, sich zu exponieren. All das löst zusätzliche Anspannung im Körper aus, wodurch sich die anale Öffnung stärker verschliesst. Morin erwähnt aber auch, dass es Personen gibt, die grundsätzlich einen entspannten Anus haben, der sich lediglich in Gefahrensituationen zusammenzieht. Bei diesen Menschen ist der Anus gesünder, weil die Schliessmuskeln und der Beckenboden gezielter und wirkungsvoller an- und entspannen können, die umliegenden Gewebestrukturen Platz haben und besser durchblutet werden und die Nervenenden gezielter wahrnehmen können. Dies beugt auch Krankheiten wie beispielsweise Hämorrhoiden vor (Morin, 2010). Insbesondere beim Beckenboden, der willentlich angesteuert werden kann, ist es wichtig, dass nicht nur die Anspannung trainiert, sondern auch die Entspannung geübt wird (Keller et al., 2001). Mittels gezielter Entspannung gibt man dem Körper zu verstehen, dass keine Gefahr droht und keine zusätzliche Anspannung in den Schliessmuskeln und im Anus benötigt wird. So beeinflussen sich umliegende Muskelgruppen auch gegenseitig und führen zu mehr Entspannung (oder im Umkehrschluss auch zu mehr Anspannung) im gesamten Beckenbereich. Diese Entspannung hilft nicht nur bei analem Geschlechtsverkehr, sondern auch beim Stuhlgang und fördert damit eine gesunde Darmtätigkeit und Stuhlregulation. Eine chronifizierte anale Anspannung macht den Anus anfälliger für Krankheiten; Berührungen oder Stimulationen werden als unangenehm erlebt (Morin, 2010) und Schmerzempfindungen bei der analen Aufnahme oder bei der Darmentleerung sind wahrscheinlicher.

#### 3.10.4 Die Prostata

Die Prostata wird in vielen Publikationen zum «G-Punkt des Mannes» erklärt (Henning & von Keiser, 2014; Spahni-Gonin et al., 2019; Verein lilli.ch, 2022). Das kastaniengrosse Organ liegt

unterhalb der Blase unmittelbar vor der Darmwand. In der Prostata mündet der Samenleiter in die Harnröhre, und sie besteht hauptsächlich aus Drüsengewebe (Henning & von Keiser, 2014). Die produzierte Drüsenflüssigkeit ist Bestandteil des Spermas und verleiht diesem seinen spezifischen Geruch (Henning & Bremer-Olszewski, 2017). Nervenstränge und Blutgefässe führen direkt von der Prostata in den Penis und können eine grosse Rolle im Erleben der Sexualität bei Menschen mit einer Prostata spielen. Die Massage der Prostata wird oft als sehr stimulierend erlebt (Verein lilli.ch, 2022). Der Zugang zur Prostata kann vom Damm her oder durch die Darmwand erfolgen. Die Massage via Anus wird als intensiver erlebt, weil zwischen dem massierenden Finger, Penis oder Sextoy und der Prostata lediglich die Schleimhaut und etwas Bindegewebe liegen, hingegen liegt zwischen dem Damm und der Prostata die Peniswurzel (Spahni-Gonin et al., 2019). Aufgrund der Prostata kann anale Stimulation sehr erregend sein. Spahni kommt in ihrer Studie zum Schluss, dass rund 42% der heterosexuellen Männer anale Stimulation geniessen, was sicherlich auch mit der Stimulation der Prostata im Zusammenhang steht (Spahni-Gonin et al., 2019). Sie gibt an, dass Männer häufiger durch anale Stimulation zum Orgasmus kommen als Frauen. Es gibt unzählige Artikel in Lifestylemagazinen, die Massagetechniken beschreiben und anleiten, wie die Prostata gefunden werden kann. Auch preisen Sextoyhersteller:innen spezielle Spielzeuge mit Vibrationsmodus zur Stimulation der Prostata an. Bei der Suche nach entsprechendem wissenschaftlichem Material konnten nur Artikel zu Prostatamassage mit medizinischer Indikation, beispielsweise bei chronischer Prostatitis, gefunden werden.

#### 3.10.5 Medizinische Risiken

Mit aufnehmendem Analsex werden vorwiegend zwei medizinische Risiken verbunden. Einerseits die Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit, allen voran HIV. Andererseits wird immer wieder vor Stuhl- oder Windinkontinenz im Zusammenhang mit einer Ausweitung der Schliessmuskulatur gewarnt (Hollows, 2007).

Das Risiko einer Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit ist sowohl für die eindringende als auch für die aufnehmende Person ähnlich hoch (Deutsche Aidshilfe eV, 2013). Mögliche Mikroverletzungen in der zarten Schleimhaut des Rektums oder auf der Innenseite der Vorhaut des Penis geschehen vor allem dann, wenn der anale Geschlechtsverkehr trotz hoher Anspannung, spürbar als Schmerz, oder mit hoher Reibung mit einer zu geringen

Menge an Gleitgel praktiziert wird. Die Nutzung von Kondomen oder Dental Dams (Lecktuch) und dem passenden Gleitmittel bei wechselnden oder neuen Partner:innen bleibt wichtig, insbesondere im Zusammenhang mit analen Praktiken (Deutsche Aidshilfe eV, 2013; Hollows, 2007).

Eine mögliche Stuhl- und Windinkontinenz durch die Schädigung der Schliessmuskulatur der aufnehmenden Person wird immer wieder diskutiert. Alle gesichteten Studien berichteten zwar über eine Veränderung des Ruhedruckes des analen Schliessmuskels (Miles et al., 1993), eine Lockerheit des Schliessmuskels die mittels Fingeruntersuchung festgestellt werden konnte, jedoch nicht über einen «patulous Anus», einen weit geöffneten Anus<sup>9</sup> und, auch über eine Stuhlinkontinenz habe keiner der Befragten berichtet (Feigen, 1954; Miles et al., 1993). Es scheint einen Zusammenhang zwischen aufnehmendem analem Geschlechtsverkehr, dem Ruhedruck der Schliessmuskulatur und einer Stuhl- oder Windinkontinenz zu geben, jedoch tritt sie nicht bei der Mehrheit der Praktizierenden auf. Im Vergleich zu Gleichaltrigen nicht Praktizierenden kam eine Stuhlinkontinenz jedoch häufiger vor (Hollows, 2007). Ein befragter Proktologe gab an, dass er bei seinen, analen Geschlechtsverkehr praktizierenden, Patient:innen eine Veränderung der Schliessmuskulatur feststelle. Es habe jedoch niemand über Stuhl- oder Windinkontinenz geklagt. Eine mögliche Erklärung für den tieferen Ruhedruck der Schliessmuskulatur bei Praktizierenden ist vielleicht auch eine bessere Entspannungsfähigkeit (Hollows, 2007). Garros kam in einer grossangelegten Studie 2021 zum Schluss, dass 8% der Studienteilnehmenden (Männer, die Sex mit Männern haben) unter gelegentlichem unerwünschtem Abgang von Stuhlgang leiden. Er nennt verschiedene Faktoren, die im Zusammenhang mit einer Stuhlinkontinenz stehen könnten. Es sind dies: aufnehmender Analverkehr öfter als einmal pro Woche, regelmässiger Chemsex (analer Geschlechtsverkehr nach der Einnahme von berauschenden und schmerzlindernden Substanzen), Fisting sowie anale BDSM-Praktiken, wenn diese oft innerhalb eines kürzeren Zeitraums praktiziert werden. Weiter nennt er eine Häufung des Stuhlinkontinenzvorkommens bei Männern, die Sex mit Männern haben und älter sind (im Pensionsalter), mit einem tieferen sozioökonomischen Status (arbeitssuchend oder pensioniert), die Mühe haben sich auf Gespräche mit dem Gesundheitspersonal einzulassen,

---

<sup>9</sup> Das Wort «patulous» ist nicht eindeutig ins Deutsche übersetzbar. Eine mögliche Lesart, die für die Zeit von Feigen (1954) plausibel wäre, ist wohl, dass der «patulous anus» ein «pathologisch weit geöffneten Anus» ist.

HIV-positiv sind oder ein risikohaftes Sexualverhalten in Bezug auf die Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit zeigten oder die unter Schmerzen beim Stuhlgang (Dyschezie) litten (Garros et al., 2021). Miles empfahl in seinen Schlussfolgerungen, dass Mittel zur muskulären Entspannung helfen könnten, die Verletzung der Schliessmuskulatur zu verhindern (Miles et al., 1993). Dieser Vorschlag ist heute überholt, und die Empfehlung sind keine relaxierenden Medikamente, sondern, den eigenen Körper besser kennenzulernen, Entspannung und genügend Gleitmittel. Garros schlussfolgert, dass Personen, die «einfachen» aufnehmenden Analverkehr praktizieren, kaum ein Risiko für eine Stuhlinkontinenz haben, im Gegensatz zu Personen, die spezifischere (oben genannte) Praktiken anwenden (Garros et al., 2021).

Ein weiteres Risiko ist das schmerzhaftes Erleben von analem Geschlechtsverkehr (Anodyspareunie) bei Nicht-Beachtung des «Knicks» zwischen Analkanal und Rektum oder bei angespanntem Schliessmuskel oder Beckenboden. Insbesondere Anfänger:innen sollten sich viel Zeit nehmen für die Entspannung und die intrusive Person sollte langsam und sorgfältig eindringen (Henning & Bremer-Olszewski, 2017; Rose, 2017; Verein lilli.ch, 2022). Lilli.ch schreibt, dass das unsorgfältige Einführen von Gegenständen lebensgefährlich sein könne. Auf Nachfrage<sup>10</sup> hin wurde erklärt, dass die zarte Darmwand leicht perforiert und aufgrund dessen im Bauchraum eine lebensgefährliche Infektion mit Darmbakterien erfolgen könne.

Weitere Risiken, die im Zusammenhang mit analem Geschlechtsverkehr in der Fachliteratur genannt werden, sollen ebenfalls kurz zur Sprache kommen. Auch eine Analdusche birgt Risiken für den:die Anwendende. Die Anal- und Rektumschleimhaut ist verletzungsanfälliger, wenn sie vorab ausgespült wird, weil Inhaltsstoffe, insbesondere von vorgefertigten Einläufen zur schnelleren Darmentleerung die empfindliche Schleimhaut schädigen können (Morin, 2010). Die schonendste Art einer Analspülung geschieht mit einer isotonen Kochsalzlösung aus einem Liter körpertemperaturtem Wasser, gemischt mit neun Gramm Kochsalz (Deutsche Aidshilfe eV, 2013). Auch die Temperierung des Wassers sollte gut überwacht werden. Zimmertemperaturtem Wasser ist im Vergleich zur Temperatur im Anus um rund 15° tiefer und kann von einem Kältegefühl bis zu Bauchkrämpfen bei der

---

<sup>10</sup> Fragenummer 35002 vom 9.5.2022 [https://www.lilli.ch/fragen\\_antworten/aktuell/de/4](https://www.lilli.ch/fragen_antworten/aktuell/de/4)

letzter Zugriff 30.5.2022

empfangenden Person führen (Blindjaw, 2022; Rose, 2017), was sich wiederum negativ auf die Anspannung im Becken auswirkt. Gleichzeitig darf das Wasser nicht zu warm sein, weil es zu Verbrühungen kommen kann (Rose, 2017).

Weiter besteht auch das Risiko eines vaginalen Infektes, wenn Bakterien aus dem Darm in die Vagina gelangen. Diese Infekte sind von Gynäkolog:innen mit Medikamenten gut behandelbar, dennoch sind sie unnötig und mit der entsprechenden Hygiene, dem Reinigen des Penis, Fingers oder Toys oder dem Überstreifen eines frischen Kondoms zwischen analem und vaginalem Aufnehmen einfach zu verhindern (Deutsche Aidshilfe eV, 2013). Anus und Vagina liegen nahe beieinander und eine Übertragung von Darmbakterien kann auch schon beim Streicheln von Anus nach Vulva geschehen. Die regelmässige Pflege von Vulva und Vagina kann die Infektionsgefahr minimieren (Verein lilli.ch, 2022).

Vereinzelte Studien weisen auch auf einen Zusammenhang zwischen dem humanen Papillomvirus (HP-Virus) und Analkarzinomen hin, oft auch im Zusammenhang mit einem geschwächten Immunsystem, beispielsweise bei einer HIV-Infektion und deren Behandlung oder bei organtransplantierten Personen (Universitätsspital Zürich, 2022). Auch Mikroverletzungen durch mechanische Reibung im Bereich des Anus begünstigen das Vorkommen des HP-Virus, der sich zu einer Krebserkrankung entwickeln kann. Diese Krebsart macht mit 200 Fällen pro Jahr weniger als ein Prozent der gesamten Krebserkrankungen in der Schweiz aus (Universitätsspital Zürich, 2022). In 70% der Fälle sind Frauen von der Diagnose betroffen, und in den meisten Fällen lässt sich die Ursache auf eine HPV-Infektion zurückführen (Universitätsspital Zürich, 2022).

Letztlich birgt auch das Einführen von Gegenständen in den Anus ein Risiko, sofern es sich nicht um speziell für Analsex geeignete Sextoys handelt. Analsextoys sind am Ende mit einer breiten Basis ausgestattet, die das komplette Einrutschen in die Rektumampulle verhindert (Henning & Bremer-Olszewski, 2017). Sollte das doch passieren, kann mit den Fingern einmal versucht werden, verschwundene Gegenstände aus dem Anus zu entfernen. Auf keinen Fall sollte man jedoch probieren, den Gegenstand mittels Werkzeugs, egal welcher Art, herauszuholen. Wenn sich der Gegenstand nicht herausziehen lässt, was gut möglich ist, weil Stress und Anspannung der Muskulatur das verhindern, bleibt nur noch der Gang in die Notaufnahme, damit ein:e Ärzt:in den Gegenstand professionell entfernt.



### 3.10.6 Zusammenfassende medizinische, anatomische und physiologische Überlegungen zu analem Geschlechtsverkehr und Schlussfolgerungen

#### 3.10.6.1 Reinigung

Grundsätzlich ist die äusserliche Reinigung des Intimbereichs vor einem Geschlechtsakt, egal ob vaginal oder anal, angenehm, aber nicht zwingend. Speziell in Bezug auf Analsex fühlen sich jedoch viele Praktizierende sicherer und wohler, wenn sie sich vorab äusserlich, aber auch innerlich reinigen. Das ist physiologisch betrachtet unnötig, weil sich in der Rektumampulle nur dann Stuhlgang befindet, wenn eine Darmentleerung kurz bevorsteht. Je nach Konsistenz des Stuhlbreis können Stuhlreste an der Darmwand anhaften, die dann mit dem Finger, Penis oder Toy nach aussen transportiert werden. Das Gefühl, unsauber zu sein oder auch der Ekel vor Exkrementen lässt viele zur Vorbereitung für aufnehmenden Analverkehr Darmspülungen oder Analduschen vornehmen. Insbesondere vorgefertigte Klistiere können Wirkstoffe enthalten, die eine reizende Wirkung auf die zarten Darmwände haben können. Das Auffüllen des Rektums mit körperwarmem Wasser, das einige Minuten Zurückhalten der Flüssigkeit im Enddarm und die anschliessende Entleerung ins WC oder unter der Dusche ist eine sanfte Methode. Das Anreichern der Flüssigkeit mit Kochsalz zu einer isotonischen Lösung (1000 ml Wasser mit neun Gramm Kochsalz) ist empfehlenswert (Deutsche Aidshilfe eV, 2013).

#### 3.10.6.2 Lubrikation

Weil beim Defäkationsvorgang das körpereigene Gleitmittel, das den Stuhlbrei umschliesst, aus dem Darm kommt, und anders als in der Vagina kein zusätzliches Sekret bei Erregung gebildet wird, sollte bei Analverkehr immer mit Gleitmittel gearbeitet werden. Die erhöhte Verletzungsgefahr und die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen bei der Aufnahme sind die Gründe dafür. Bei Gleitmittel sollte zu einem qualitativ hochwertigen und langhaltenden Produkt gegriffen werden. Sinnvolle Vorbereitungsmaßnahmen sind, das Gleitmittel vorab am eigenen Anus zu testen und gegebenenfalls mit einem Finger oder entsprechendem Spielzeug die Aufnahme eines Gegenstandes und die Gleitfähigkeit des Produktes zu testen. Auch bei der Verwendung von Kondomen, die ja meist bereits mit etwas Gleitgel versehen sind, sollte zusätzliches Gleitmittel benutzt werden. Einerseits, um Verletzungen und Schmerzen vorzubeugen und andererseits, um die Reissfestigkeit des Kondoms zu verbessern. Je besser der aufzunehmende Gegenstand mit Kondom gleiten kann, desto

sicherer ist der Sexualekontakt sowohl in Bezug auf Geschlechtskrankheiten als auch in Bezug auf Schmerzen und Verletzungen.

### 3.10.6.3 Entspannung des äusseren und inneren Schliessmuskels

Das Loslassen der äusseren Schliessmuskulatur kann mittels verschiedener An- und Entspannungsübungen erlernt werden (Hollows, 2007). Wichtig dabei ist, immer die Entspannung im Fokus zu haben und die Muskelspannung im Beckenboden maximal lösen zu können. Hilfreich ist auch, mit einem Finger am Anus die Bewegung der Muskulatur wahrzunehmen (Keller et al., 2001).

Der dauerhaft angespannte innere Schliessmuskel, der nur nachlässt, wenn die Rektumampulle gefüllt wird, muss anders behandelt werden. Der Proktologe empfiehlt, durch Pressen das System zu «überlisten» (Winkler et al., 2011). Ein Blick ins proktologische Handbuch gibt Hinweise auf mögliche Stellungen, es empfiehlt eine geeignete Lagerung mit mindestens 90°Grad angewinkelten Beinen, um den Winkel («Knick») zwischen Anus und Rektum zu minimieren. Oder aber die Vierfüsserposition, möglichst auf die Ellbogen gestützt, weil durch die Schwerkraft die Bauchorgane in Richtung Oberkörper rutschen und sich der Beckenboden so besser entspannen kann (Jost et al., 2009; Winkler et al., 2011). Wenn sich der Beckenboden entspannen kann, hat das eine relaxierende Wirkung auf die umliegende Muskulatur. Insgesamt sollte beachtet werden, dass die Körperhaltung für die aufnehmende Person so angenehm und locker wie möglich ist, um eine Anspannung der Muskulatur, die sich schnell im ganzen Körper ausweiten kann, zu verhindern.

Die von Miles 1993 empfohlene medikamentöse Unterstützung zur Entspannung (Miles et al., 1993) ist heute nicht mehr aktuell. Sinnvoller ist es, sich Zeit zu nehmen, den eigenen Körper gut kennenzulernen und mittels gezieltem Vorspiel und beispielsweise einer Massage die Schliessmuskulatur zu lösen.

Der Winkel («Knick») zwischen Anus und Rektum (110° – 130°Grad) muss bei analem Geschlechtsverkehr beachtet werden und kann beispielsweise mit einem beweglichen Finger besser überwunden werden als mit einem starren Sextoy. Auch ist der Winkel mit einem Finger besser spürbar, während er mit einem Sexspielzeug nur bedingt wahrnehmbar ist. Bei unvorsichtigem Eindringen können in diesem Bereich Schmerzen entstehen und Verletzungen passieren.

#### *3.10.6.4 Umgang mit der täglichen Darmentleerung*

Auch beim täglichen Stuhlgang kann etwas für das anale Wohlbefinden getan und damit indirekt die Fähigkeit, zur analen Aufnahme unterstützt werden. Grundsätzlich sollte der Stuhldrang beachtet und der Darm entleert werden. Das Verhindern des Stuhlganges mittels Anspannung der äusseren Schliessmuskulatur kann längerfristig zu einer Verstopfungsneigung führen, die möglicherweise mit Hilfe von Medikamenten gelindert werden muss. Zudem neigen Menschen dazu, beim Stuhlgang zu pressen, anstatt darauf zu achten, in den Momenten des Stuhlganges die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen (Morin, 2010). Die Reinigung der Analregion nach dem Stuhlgang sollte vorzugsweise mit weichem, weissem, mehrlagigem Toilettenpapier erfolgen. Feuchttücher sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe nur bedingt empfehlenswert (Magendarmliga Schweiz, 2016). Auch Wasser ohne Seife oder ein so genanntes Dusch-WC können zur Reinigung empfohlen werden (Magendarmliga Schweiz, 2016).

#### *3.10.6.5 Nervensystem und Muskulatur*

Stress und Druck im Alltag haben eine Auswirkung auf die Muskulatur in unserem Körper und damit auch auf den Beckenboden und die anale Aufnahmefähigkeit. Weil im menschlichen Becken viele kräftige Muskelstrukturen unseren Körper stützen und halten, kommt der achtsamen Entspannung, gerade wenn es um analen Geschlechtsverkehr geht, eine grosse Bedeutung zu. Grundsätzlich lohnt es sich, sich diesbezüglich selber wertfrei zu beobachten (Morin, 2010) und die An- und Entspannung des Beckenbodens zu üben (Keller et al., 2001; Morin, 2010). Ein entspannter Anus hat eine beruhigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Optimalerweise ist während des Analsexes, der Parasympathikus mit seinem ventralen und dorsalen System aktiv, so dass die aufnehmende Person sich sicher und entspannt fühlt. Mittels Stellungen von Angesicht zu Angesicht wird diese Sicherheit unterstützt. (Porges, 2018).

Nach einer analen Aufnahme, bei der die Schliessmuskulatur weit aufgedehnt wurde, lohnt es sich, einen Moment im Liegen abzuwarten, bis sich die Muskulatur wieder zusammengezogen hat. Dem Anus die nötige Zeit geben, um sich wieder zusammenzuziehen ist die sanfte Alternative zum willentlichen zusammenziehen. Der Anus kann entspannt bleiben und muss nicht sofort wieder «arbeiten».

## 4 Methodisches Vorgehen

### 4.1 Idee

Im Zentrum dieser Arbeit stand die Befragung von Praktizierenden, um herauszufinden, welche Massnahmen sie im Laufe ihres Sexualisierungsprozesses anwendeten, um Analsex in der aufnehmenden Position als lustvoll zu erleben.

### 4.2 Das Finden geeigneter Interviewpartner:innen

Ursprünglich war geplant, mit vier verschiedenen Personen Interviews zu führen, um herauszufinden, wie es ihnen im Laufe ihres Sexualisierungsprozesses gelang, ihre Analregion zu erotisieren und Analsex insbesondere aufnehmenden analen Geschlechtsverkehr als genussvoll zu erleben. Ziel war es, Menschen unterschiedlichen Geschlechts, in diesem Falle Personen mit Vulven, die sich als Frau identifizieren und Personen mit Penis, die sich als Mann identifizieren, zu befragen. Gleichzeitig sollten die Personen in ihrer sexuellen Orientierung entweder heterosexuell oder homosexuell sein.

Das Finden eines schwulen Manns, der sich zu einem Interview bereit erklärte, war leicht, hingegen zeigten sich heterosexuelle Männer zurückhaltend und vorsichtig in Bezug auf eine Interviewanfrage. Die häufigste Rückmeldung auf die Anfrage lautete: «Damit habe ich nichts zu tun» wobei zwischen den Zeilen eine Art Verärgerung mitzuschwingen schien.

Die Suche nach Frauen gestaltete sich ebenfalls als nicht einfach. Die meisten Frauen, die bereit waren, offen über ihren Genuss bei analem Geschlechtsverkehr zu sprechen, waren Mitstudierende, welche aufgrund ihres Vorwissens ausgeschlossen wurden. Statistisch gesehen müsste jede zweite heterosexuelle Frau Erfahrungen mit Analsex haben (Spahn-Gonin et al., 2019), aber auch hier waren die Rückmeldungen äusserst zurückhaltend bis ärgerlich. Die grösste Herausforderung aber war, eine homosexuelle Frau zu finden, die analen Sex praktiziert und zu einem Interview bereit war. Wie weit Analsex in lesbischen Kreisen verbreitet ist, bleibt unklar, aber es scheint nach Rückmeldung der angefragten Frauen kaum darüber gesprochen zu werden. Nach mehreren Wochen der Suche wurde klar, dass es zu viel Zeit benötigte, um tatsächlich noch eine lesbische Frau zu finden. In Absprache mit der Begleitperson entschied sich die Autorin, das Interview mit der lesbischen Frau fallenzulassen und stattdessen nochmal je eine Person der drei anderen Kategorien zu

befragen (schwuler Mann, heterosexueller Mann und heterosexuelle Frau). Alle heterosexuellen männlichen Befragten waren persönliche Bekannte der Autorin, die sich, als sie vom Projekt gehört hatten, von sich aus bei der Autorin meldeten, um sich zur Verfügung zu stellen. Auf Aufrufe per Mail oder soziale Medien meldete sich niemand. Bei den homosexuellen Männern fragte die Autorin zwei Männer an mit der Bitte, sie bei ihrer Suche zu unterstützen. Beide Männer stellten sich nach kurzer Bedenkzeit selbst zur Verfügung. Die heterosexuellen Frauen meldeten sich über jeweils eine Bekannte und stammten alle nicht aus dem persönlichen Umfeld der Autorin. Alle drei Frauen meldeten sich und gaben an, sehr gerne mitmachen zu wollen, darum entschied sich die Autorin alle drei Frauen zu befragen und in die Auswertung einfließen zu lassen. Gerade wenn es um das Tabuthema Analsex geht, ist das Vertrauen zwischen der Autorin und den Befragten von grosser Wichtigkeit. Alle interviewten Personen erhielten vorab die «Forschungsethischen Richtlinien» zugestellt und sandten diese unterschrieben wieder zurück.

Folgende Praktizierenden waren zu einem Interview bereit:

- Frau heterosexuell A: 30 Jahre, in der Kennenlernphase mit einem neuen Partner
- Frau heterosexuell B: 25 Jahre, lebt in einer längeren Beziehung
- Frau heterosexuell C: 40 Jahre, glücklich verheiratet, hat eine Aussenbeziehung
- Mann heterosexuell D: 35 Jahre, glücklich verheiratet seit 5 Jahren
- Mann heterosexuell E: 35 Jahre, lebt in einer langjährigen Beziehung
- Mann homosexuell F: 50 Jahre, glücklich verheiratet seit 15 Jahren
- Mann homosexuell G: 40 Jahre, Single, an langjährigen Beziehungen interessiert

### 4.3 Setting

Die Erhebungen fanden teilweise vor Ort in privaten Räumen oder via Zoom statt. Alle Gespräche wurden in Absprache mit den Personen aufgezeichnet. Es wurden in den Aufzeichnungen keine Namen genannt. Wenn jemandem ein Name herausrutschte, wurde dieser im Transkript anonymisiert. Den Befragten wurde anfangs erklärt, dass es in der Erhebung um Analsex geht und insbesondere um die anale Aufnahme. Sie wurden informiert, dass sie Fragen unbeantwortet lassen und sich Zeit nehmen dürfen, um über ihre Antworten in Ruhe nachzudenken und assoziativ zu antworten.

#### 4.4 Halboffene Interviews

Auffallend war, dass die Mehrheit der Befragten nicht gewohnt war über das Thema offen zu sprechen. Teilweise wurde mit Mimik und Gestik versucht, Sachverhalte zu erklären. Aufgrund der Dokumentation der Gespräche mittels Audioaufnahmen versuchte die Autorin, Gesten und Mimik in Sprache zu übersetzen und so die Antworten nutzbar zu machen. Die Autorin nahm sich die Freiheit von ihrem Fragekatalog abzuweichen, wenn sie das Gefühl hatte, dass Unausgesprochenes im Raum stand, sie Aussagen nicht verstand oder Andeutungen gemacht wurden, die sie als wichtig und präzisierenswert empfand. Nach bestimmten Phänomenen, die sich aus der Literaturrecherche ergaben, fragte die Autorin gesondert nach, wenn diese nicht genannt wurden. Beispielsweise wurden mögliche Schmerzen im Interview nicht erwähnt. Auf Nachfrage zeigte sich, dass entweder keine Schmerzen vorhanden oder zwar in geringem Mass spürbar, jedoch teilweise in die Sexualität integriert und als lustvoll empfunden wurden oder in einem Fall in Kauf genommen, weil sie als «dazugehörig» erlebt wurden.

Die Interviews wurden in Schweizerdeutsch geführt, weil sich Schwieriges und Emotionales leichter und einfacher in der Muttersprache ausdrücken lässt. Die Befragungen dauerten im Schnitt eine Dreiviertelstunde. Im Anschluss wurden die Interviews von einer Firma transkribiert, die auf das Transkribieren von Gesprächen in Schweizerdeutsch in deutsche Texte spezialisiert ist.

#### 4.5 Der Fragenkatalog

Die Interviews fanden mittels eines halbstrukturierten Fragenkataloges statt. Es waren rund 20 Fragen, die anhand des Sexocorporel und der vorhandenen Theorie erarbeitet, vorab an einer Person auf ihre Verständlichkeit hin getestet wurden und zum Ziel hatten alle vier Aspekte des Modelles abzubilden (siehe Anhang A). Der Fragenkatalog war für alle Befragten derselbe und doch zeigte sich, dass aufgrund des Geschlechtes und der sexuellen Orientierung einzelne Fragen angepasst werden mussten. Beispielsweise ging es bei den heterosexuellen Männern oft um die Praktik der Prostatamassage mittels Finger der Partnerin und weniger um das Aufnehmen per se. Dies war eher Mittel zum Zweck, während die Aufnahme eines Penis und die damit verbundenen Sinnesreize bei den Frauen mehr im

Fokus standen. In diesen Situationen musste die Autorin teilweise detailliert nachfragen, um die Differenzierungen genau zu erfassen.

Die Fragen waren so formuliert, dass einzelne Phänomene nicht konkret erfragt wurden, beispielsweise der Umgang mit Ausscheidung oder Schmerzen. Die Praktizierenden sollten möglichst frei erzählen und nicht nach Phänomenen abgefragt werden. Ziel war ein freies und assoziatives Erzählen von Erfahrungen, Massnahmen und Möglichkeiten aus dem sexuellen Repertoire der Interviewten.

#### 4.6 Auswertung nach Grounded Theory

Die Auswertung der Interviews erfolgt nach Grounded Theory. Die Wahl fiel auf diese Methode, weil ein möglichst offener Zugang zu den Phänomenen und Dimensionen des Themas sinnvoll schien, um die relevanten theoretischen Konzepte zu erkennen (Equit & Hohage, 2016). Um die Auswertung übersichtlicher zu gestalten, wurden die gebildeten Kategorien aus den Antworten der Praktizierenden den vier Aspekten des Modells Sexocorporel zugeordnet. Das entspricht nicht ganz der induktiven Herangehensweise, erleichtert aber erheblich den Überblick über die vielen Aussagen, die den Interviews entnommen werden konnten. Die Interviews wurden ausgewertet, indem sie nochmals als Audiofile abgehört und gleichzeitig das Transkript mitgelesen wurde. Die Stimmmodulation und die paraverbalen Aussagen konnten so in die Auswertung einfließen und verdeutlichten die verbalen Aussagen, die anhand der Transkripte weniger deutlich gewesen wären. Dies geschah im Wissen, dass bei Grounded Theory auch die Beobachtungen der forschenden Person eine relevante Grösse darstellen (Reichert & Wilz, 2016).

Die Auswertungskategorien<sup>11</sup> bildeten sich im Laufe des Auswertungsprozesses. Das Benennen der Kategorien erwies sich nicht immer als einfach. Die Kategorien mussten prägnant aber dennoch so offen sein, dass entsprechende Phänomene abgedeckt werden konnten. Wenn passend, wurden Kategorien mit Begriffen des Sexocorporel überschrieben. Das erste ausgewertete Interview, welches die Grundstruktur der Analyse vorgab, wurde im Verlauf des Prozesses ein zweites Mal durchgearbeitet. Es ergaben sich bei der erneuten Durchsicht Kategorien, die bei der ersten Bearbeitung noch keine Beachtung fanden. So

---

<sup>11</sup> Siehe Anhang E

konnte sichergestellt werden, dass auch das strukturgebende erste Interview nochmals auf seine inhaltlichen Aspekte hin überprüft wurde. Einzelne Aspekte zeigten sich bei fast allen Praktizierenden, während sich andere Faktoren, je nach sexueller Orientierung oder Geschlecht, lediglich vereinzelt zeigten. Die Aussagen der Proband:innen wurden zusammengefasst wiedergegeben und Kategorien, die sich ähnlich waren, wie beispielsweise «Fantasien» und «Dominanz & Unterwerfung» oder «Berührungen» und «Empfindungen» vereinigt. Aus diesen Antworten wurden die Themen, die für die Erotisierung der Analregion von zentraler Bedeutung sind, herausgearbeitet und in Zusammenhang gestellt. Weitere Erkenntnisse, die zwar nicht in direktem Zusammenhang mit der Fragestellung standen, aber dennoch interessant waren, werden ebenfalls erwähnt. Mithilfe dieser Erkenntnisse und der theoretischen Grundlagen wurden die Forschungsfragen beantwortet sowie Prinzipien abgeleitet, die bei der Erotisierung der Analregion hilfreich sein können und mittels derer Sexolog:innen mit Klient:innen arbeiten können.

Korrekt nach Grounded Theory hätten weitere Interviews stattfinden müssen, so lange, bis eine theoretische Sättigung erkannt worden wären. Für diese Arbeit war die Zeit ein limitierender Aspekt, der es nicht erlaubte, weitere Interviews zu machen und auszuwerten. Hier wurde die Forschungsmethode nicht korrekt angewendet, dennoch war die Wahl der Grounded Theory richtig, weil es zu analer Sexualität keine vergleichbaren Untersuchungen gab und einige wichtige Aspekte erst im Verlauf der Auswertung zu Tage traten. Aber, und das muss an dieser Stelle gesagt werden, es gibt mit einiger Wahrscheinlichkeit weitere Kategorien und Aspekte zu analer Sexualität, die in dieser Arbeit nicht zur Sprache kommen. Bei zusätzlichen Interviews hätten nochmals Personen, die dem bisherigen Sampling entsprechen, befragt werden müssen und dann, bei einer ersten Sättigung, hätten weitere Personengruppen wie lesbische Frauen, Transpersonen und intergeschlechtliche Menschen interviewt werden können, um die Theoriebildung auf alle Menschen mit Anus anwenden zu können.



## 5 Auswertung der Interviews und Zusammenfassung der Aussagen

Die Deutung der Aussagen erfolgte anhand der vier Aspekte von Sexocorporel, auch um der besseren Übersichtlichkeit willen. Die Auswertung fand nicht computergestützt statt.

### 5.1 Kognitionen

#### 5.1.1 Wissen und Unwissen

Alle Proband:innen haben sich in unterschiedlicher Art und Weise ein Wissen zum Thema Analsex angeeignet. Das Lesen von Büchern, wie beispielsweise «Darm mit Charme»<sup>12</sup>, Berichte im Internet oder Blogs von Praktizierenden waren genannte Möglichkeiten. In der Pornografie wurde einiges abgeschaut, zudem habe diese die Lust, es auszuprobieren, gefördert. Auch Spielfilme, in denen homosexuelle Beziehungen im Fokus stehen, haben zur Erweiterung des Wissens beigetragen. Diese Wissensaneignung trug dazu bei, dass sich Praktizierende wohler und sicherer fühlten, insbesondere in der Anfangsphase. Ebenfalls wurde der Austausch mit ausgewählten Freund:innen genannt, um sich über Phänomene des Analsex auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Das Lernen durch körperliche Erfahrungen stand in der Phase des Ausprobierens sehr im Vordergrund. Den Aussagen kann entnommen werden, dass die meisten Praktizierenden ein feines Gespür für ihren eigenen Körper haben, eine grosse Neugier auf erweiternde Körperempfindungen besitzen und sich für den menschlichen Körper interessieren. Das Spüren der eigenen Grenzen und Möglichkeiten wurde ebenfalls genannt.

Keine der Personen erwähnte, dass in der Schule oder bei der sexuellen Aufklärung durch Bezugspersonen anale Sexualität zur Sprache gekommen sei. Hier wäre analog den Forderungen von Štulhofer & Ajduković Handlungsbedarf (Štulhofer & Ajduković, 2011).

#### 5.1.2 Eigene Haltung und Selbstbild

Neugier und Experimentierfreude in der Sexualität wurden von den heterosexuellen Teilnehmenden als Voraussetzung genannt, um anale Aufnahme zu praktizieren. Sie erleben sich als offen und tabuüberwindend.

---

<sup>12</sup> Giulia Enders, Darm mit Chame, alles über ein unterschätztes Organ. Ullstein Verlag. ISBN 978-3-550-08041-8

Ein schwuler Mann gab an, dass er seine anale Erregbarkeit als Jugendlicher unter der Dusche entdeckt und das als eine natürliche und logische Art der Stimulation empfunden habe, lange bevor er sich seiner sexuellen Orientierung bewusst wurde<sup>13</sup>.

Der Wunsch nach dem Erkunden und Erleben der eigenen Grenzen und dem Ausbrechen aus der eigenen Komfortzone wurde ebenfalls genannt.

### 5.1.3 Befürchtungen

Die Angst vor übertragbaren Krankheiten oder anderen gesundheitlichen Risiken wurde von zwei Personen genannt, die auch entsprechende Massnahmen ergriffen. Die Furcht vor Stuhlgangresten am Penis oder Finger oder die Vorstellung, dass es eine «Sauerei» geben könnte, ist bei vielen im Hinterkopf präsent.

Bei beiden heterosexuellen Männern stand der Umgang mit der analen Aufnahme im Zusammenhang mit einem Hinterfragen ihrer Rolle und ihren Männlichkeitskonstrukten bis hin zur Reflexion der sexuellen Orientierung. Bin ich vielleicht doch nicht heterosexuell, wenn mir anales Aufnehmen gefällt<sup>14</sup>?

### 5.1.4 Umgang mit Ausscheidungen

Im Umgang mit Ausscheidungen zeigte sich bei den meisten Interviewpartner:innen eine Ambivalenz. Einerseits wissen alle um die Möglichkeit, dass es zum Kontakt mit Stuhlgang kommen kann und dennoch war die Vorstellung teilweise unangenehm bis hin zur Nennung von Angstgefühlen. Bei einigen war es auch ein «Stuhldranggefühl», das während oder nach der Aufnahme wahrgenommen und einsortiert werden musste. Der Kontakt mit Exkrementen, visuell, geruchlich und geschmacklich wurde mehrheitlich als Lustbremse genannt. Das Thema Fäkalien wurde in allen Gesprächen in irgendeiner Form gestreift und zeigt die Wichtigkeit eines bewussten Umgangs mit den Ausscheidungen. Möglicherweise würde auch eine gezieltere Wissensaneignung bezüglich des Ausscheidungsvorganges die Praktizierenden entlasten und Entspannung bringen. Relevant scheint auch der Umgang der intrusiven Person mit Stuhlgang, ist sie dabei entspannt, entlastet das die aufnehmende Person.

---

<sup>13</sup> Homosexueller Mann F: 55/ 65/736

<sup>14</sup> Mann Heterosexuell E: 100/ 110/ 126/ 135 und Mann Heterosexuell D: 150/ 787/ 790

### 5.1.5 Tabuthema

Hier zeigt sich ein Unterschied zwischen homosexuellen Männern und heterosexuellen Personen. Alle heterosexuellen Personen haben das Thema angesprochen, die homosexuellen Männer nicht. Im heterosexuellen Kontext erleben die Praktizierenden das Thema Analsex als tabubehaftet. Darüber wird ausserhalb der Partnerschaft nur mit ausgewählten Personen gesprochen oder das Thema wird in Witze und Sprüche verpackt. Eine Frau gab an, dass sie aus ihrem Umfeld Dinge höre, wie Analsex sei nichts für die Lust der Frauen, das mache man nur dem Mann zuliebe und dass das in die Pornografie gehöre.<sup>15</sup> Das bewusste Brechen des Tabus durch das Ausleben von aufnehmendem Analsex wird als luststeigernd erlebt. Analer Geschlechtsverkehr als «versauter», animalischer Sex, bei dem man die Hemmungen fallen lassen kann. Zwei Personen berichten, dass sie im Vorfeld in ihrem Umfeld von der Teilnahme an diesem Interview berichtet hätten, um das Schweigen zum Thema zu brechen.

Auch über das eigene Schamgefühl berichten lediglich die heterosexuellen Proband:innen. Auffallend ist, dass die meisten einen sehr reflektierten Zugang zu ihrem Schamgefühl haben.

### 5.1.6 Planung und Vorbereitung

Bei den meisten interviewten Personen gehört die anale Aufnahme nicht zum sexuellen Standardrepertoire. Wann und wie oft sie praktiziert wird, ist sehr unterschiedlich: von den spontanen Personen, die im Liebesspiel Lust auf Analsex und Aufnahme bekommen, bis zu denen, die Tage im Voraus mit ihren Partner:innen planen und dann auch mit der Vorfreude spielen. Für viele gilt, dass sie vorab Zeit für die Reinigung des Rektums mittels Spülung benötigen, wohingegen andere mit ihrer Ausscheidung sehr entspannt sind und keine Vorbereitung brauchen.

Auch das mentale Sich-Auf-Die-Aufnahme-Vorbereiten wird genannt. Die Tatsache, jemanden oder etwas anal in sich aufzunehmen wurde als Unterschied zur vaginalen Aufnahme genannt. Für die heterosexuellen Männer war der Wechsel von der intrusiven in die rezeptive Rolle bemerkenswert. Ein homosexueller Mann gab an, dass er sich bei analem

---

<sup>15</sup> Frau Heterosexuell C: 751/752

Geschlechtsverkehr mit einem Unbekannten eher vorstellen könne, eindringend zu sein, als jemanden, den er kaum kenne, in sich aufzunehmen.<sup>16</sup>

### 5.1.7 Zustimmung

Die Zustimmung scheint ein wichtiger Bestandteil in Bezug auf Analsex zu sein, insbesondere für die aufnehmende Person. Auch wenn eine Person schon andere Erfahrungen gemacht hat und vom Partner nicht informiert wurde, gibt sie heute an, dass es ihr mittlerweile sehr wichtig sei, dass die beteiligten Personen mit den Praktiken einverstanden sind und sie gerade in Bezug auf Analsex niemanden überreden wolle. Auch, weil anale Sexualität aufgrund vieler Faktoren schambehafteter sei<sup>17</sup>. Eine Probandin schätzt besonders, dass ihr Partner auch kurz vor dem Eindringen nochmal nachfragt, ob sie bereit sei. Wie wichtig die Kommunikation und das Vertrauen zwischen den beiden Geschlechtspartner:innen ist, zeigte sich insbesondere bei den Beziehungsaspekten in den Auswertungskategorien Kommunikation, Vertrauen und Beziehung.

## 5.2 Physiologie

### 5.2.1 Berührungen und Empfindungen

Berührungen rund um den Anus werden von den meisten Personen als sehr erotisch empfunden. Einige sind auch wegen teilweise zufälliger Berührungen auf die Idee gekommen, den Anus in ihr Sexleben zu integrieren. Auch Morin benennt die anale Sinnlichkeit (Morin, 2010) als Zugang zu einer Entdeckungsreise, die zur Verbesserung der Erregungssteigerung führt. Gleichwohl sagt ein Mann, dass er die Prostatamassage nie mehr so intensiv erlebt habe, wie beim ersten Mal. Einzelne haben Analsex in ihr Standardrepertoire aufgenommen, auch wenn es nicht bei jeder sexuellen Begegnung zu einer Aufnahme kommt.

Interessant waren im Vergleich zu allen Aussagen diejenigen des schwulen Mannes, der aufgrund seiner neuen Beziehung zu einem neuen Partner vor rund einem Jahr die Position

---

<sup>16</sup> Mann homosexuell G: 269

<sup>17</sup> Frau heterosexuell A: 324/ 325

von eindringend in aufnehmend wechselte. Er gab an, dass er wenig spüre und die aufnehmende Rolle nicht als so prickelnd empfinde<sup>18</sup>.

Das Gefühl der analen Aufnahme wird als nicht vergleichbar mit Körperempfindungen anderer Spielarten der Sexualität beschrieben. Es spiele sich auf einer ganz anderen Gefühlsebene ab. Alle Frauen gaben an, dass sie insbesondere gerne gleichzeitig vaginal und anal aufnehmend seien (mit Hilfe eines Toys). Die Intensität der Stimulation sei dann sehr hoch.

### 5.2.2 Zeit und Übung

Nach den Voraussetzungen für anale Aufnahmen gefragt, waren sich alle einig, dass man Zeit benötigt und dies im doppelten Sinne. Einerseits gaben die meisten an, dass sie zur Vorbereitung auf die anale Aufnahme mehr Zeit benötigen, als wenn sie andere Spielarten der Sexualität praktizieren. Das Reinigen vorab nimmt einiges an Zeit in Anspruch und auch die Vorbereitungen im Vorspiel zum Entspannen und Aufdehnen der Schliessmuskulatur. Die Praktizierenden sind sich bewusst, dass sie ihrem Körper und ihrer Schliessmuskulatur die notwendige Zeit geben müssen. Von schnellem analem Geschlechtsverkehr oder «Anal-Quickies» sprach nur jemand mit dem Hinweis auf Schmerzen. Interessanterweise sprach eine Frau davon, dass sie es nicht möge, wenn der Moment der Aufnahme langsam passiere, da würden bei ihr Toilettengedanken hochkommen. Es sei ihr wichtig, dass er warte, wenn er dann in ihr sei, bis sie so weit sei. Aber das erste Eindringen nach einem ausgeprägten Vorspiel müsse schnell gehen<sup>19</sup>.

Andererseits gaben fast alle an, dass der Prozess, zwischen dem ersten Interesse an analer Aufnahme und der gelingenden analen Aufnahme, viel Zeit in Anspruch nahm. Eine Person gab an, dass sie das erste Mal erst nach mehreren Jahren in der Lage gewesen sei, einen Penis in sich aufzunehmen<sup>20</sup>. In der Zwischenzeit hätte sie verschiedenes ausprobiert und teilweise auch wieder verworfen. Jemand beschreibt diesen Lernprozess als wellenförmig: mal geht es einen Schritt vorwärts und dann wiederum sei gar nichts mehr gegangen<sup>21</sup>. Auch

---

<sup>18</sup> Mann homosexuell G: 746/ 239/ 334

<sup>19</sup> Frau heterosexuell A: 231/ 236/ 242/

<sup>20</sup> Frau Heterosexuell C: 238

<sup>21</sup> Mann heterosexuell D: 80

damit müsse man umzugehen lernen. Das schrittweise Vorgehen, beginnend mit der Stimulation rund um den Anus, das vorsichtige Einführen von einem oder mehreren Fingern, das Ausprobieren mit Analplugs oder Dildos, spielte bei fast allen eine Rolle in der Vorbereitung für die Aufnahme eines Penis.

### 5.2.3 Schmerzen

Schmerzen bei der Aufnahme haben in allen Interviews in irgendeiner Art eine Rolle gespielt. Wobei gesagt werden kann, je kleiner der Gegenstand war, der aufgenommen wird, desto weniger haben Schmerzen eine Rolle gespielt. Die Praktizierenden sprachen von Schmerzen, wenn zu wenig Gleitmittel verwendet wurde und es zu Reibung kam, wenn die Fingernägel der intrusiven Person vorab nicht sorgfältig geschnitten und gefeilt wurden oder wenn der Schliessmuskel ungenügend vorbereitet war und die Aufnahme zu schnell erfolgte. Dieser Schmerz wird als unangenehm bezeichnet. Eine Person berichtete, dass sie sich an eine bestimmte Art von Schmerz gewöhnt hätte und damit nun besser umgehen könne. Sie habe auch von Anfang an gewusst, dass Schmerzen dazugehören würden, wenn der Schmerz jedoch zu gross würde, dann gehe die Lust weg<sup>22</sup>

Einer der Männer praktiziert auch BDSM und gab an, dass der Schmerz bei der analen Aufnahme, eine stark lusthemmende Wirkung habe, weil dieser nicht gewünscht sei und nicht vergleichbar mit den Schmerzen, die im BDSM zur Luststeigerung beitragen würden<sup>23</sup>.

### 5.2.4 Vorbereitung der Schliessmuskulatur

Die Vorbereitung der Schliessmuskulatur nimmt bei fast allen im Vorspiel eine zentrale Rolle ein. Einzig der heterosexuelle Mann, der die Prostatamassage mittels Finger praktiziert, unternimmt zur Muskelentspannung und Ausdehnung der Öffnung keine expliziten Massnahmen. Bei allen anderen erfolgt die Vorbereitung mittels Rimming, Finger oder Plug. Diese Vorbereitungshandlungen werden bereits als sehr erotisch erlebt und nehmen einiges an Zeit in Anspruch. Weiter wird empfohlen, dass bei der Aufnahme eines Penis dieser nach dem ersten Eindringen erst mal still im Rektum verharrt, so dass man sich an die Grösse gewöhnen und entspannen kann. Bei allen ist dabei viel Gleitmittel im Spiel.

---

<sup>22</sup> Mann homosexuell F: 120/ 134/ 152/ 231/ 233/ 425/ 439

<sup>23</sup> Mann homosexuell G: 305

### 5.2.5 Orgasmus

Erstaunlicherweise berichten einige, dass sie bei der analen Aufnahme keine Orgasmen haben, beziehungsweise noch eine zusätzliche Stimulation an Penis oder Klitoris benötigen, um zum Höhepunkt zu kommen. Das Gefühl, das die anale Stimulation auslöse, sei so intensiv, dass auch ohne Orgasmus eine intensive Luststeigerung möglich sei und es nicht zwingend einen Orgasmus geben müsse.

Ein schwuler Mann berichtet, dass analer Geschlechtsverkehr für ihn so intensiv sei, weil er bei keiner anderen Sexualpraktik seinem Partner so nah sei, wie wenn er diesen in sich aufnehme. Er beschreibt es als Synchronizität und es gelinge Ihnen so auch, gleichzeitig zum Höhepunkt zu kommen. Alle anderen sexuellen Möglichkeiten zwischen ihm und seinem Partner beschreibt er als transaktionsbasiert<sup>24</sup>.

### 5.2.6 Hilfsmittel

Alle Praktizierenden nutzen eine relativ grosse Menge an qualitativ gutem Gleitmittel. Weiter werden Plugs und Dildos erwähnt, ebenso wie Kondome und Analduschen für die Reinigung.

### 5.2.7 Substanzkonsum

Eine Frau und ein Mann gaben an, dass sie beim ersten Versuch betrunken gewesen seien. Ein Mann berichtet, dass er auch schon Poppers konsumiert habe, um sich beim Aufnehmen besser entspannen zu können, und weil er das kurze und intensive Gefühl geniesse, das aber auch schnell wieder verpuffe.

### 5.2.8 Sinneswahrnehmungen

Über alle Interviews gesehen werden vor allem der taktile, der auditive und der visuelle Sinn positiv angesprochen. Das Spüren und die Intensität des Gespürten stehen dabei im Vordergrund. Visuelle Reize, das heisst zusehen, was mit einem gemacht wird, wird als luststeigernd erlebt und die Geräusche, das eigene Stöhnen und das des Gegenübers, das lauter und heftiger sei oder das Aneinanderklatschen der Körper lassen die Lust weiter

---

<sup>24</sup> Mann homosexuell F: 676/ 680/ 681/ 683

anschwellen. Bei einigen spielen Fantasien oder Gedanken eine relevante Rolle. Siehe Sexodynamik.

Der Geruchssinn und die geschmacklichen Wahrnehmungen werden hingegen eher als lustmindernd erlebt.

### 5.2.9 Selbstbefriedigung

Interessanterweise spielt die anale Stimulation bei der Selbstbefriedigung lediglich bei Wenigen eine Rolle. Einige haben im Verlaufe des Aneignungsprozesses bei der Selbstbefriedigung Dinge an sich ausprobiert und tun das auch heute noch, wenn es darum geht, Neues auszuprobieren. Aber zur Luststeigerung oder zum persönlichen Vergnügen spielt die anale Stimulation kaum eine Rolle. Als Grund dafür wird von vielen angegeben, dass es einfach zu viel Zeit in Anspruch nehme und die Stimulation an Klitoris oder Penis schneller zum Erfolg führt.

Ein Mann gab an, dass er gerne lernen würde, einen analen Orgasmus zu haben, denn es könne doch nicht sein, dass er das nicht könne. Dafür wäre er bereit, bei der Selbstbefriedigung zu üben<sup>25</sup>.

### 5.2.10 Stellungen

Untenstehende Stellungen werden von den Praktizierenden empfohlen (in Reihenfolge der Häufigkeit der Nennungen):

- Rückenlage mit den Beinen in der Luft (sechs Nennungen)
- Vierfüsser oder Doggystyle (vier Nennungen)
- In der Hockposition über der eindringenden Person (zwei Nennungen)
- Seitenlage mit Eindringen von hinten oder Löffelchenstellung (zwei Nennungen)
- Aufrechter Stand mit Eindringen von hinten (zwei Nennungen)
- Bauchlage (eine Nennung)

Positiv wird auch erwähnt, wenn man sich während des Sexes anschauen kann und über das Gesicht miteinander im Kontakt ist. Darum ist wohl die Rückenlage die beliebteste Position.

---

<sup>25</sup> Mann homosexuell G: 602



### 5.2.11 Bewegung und Spannung

Insgesamt sind fast alle Praktizierenden in irgendeiner Art mit ihrem Becken in Bewegung, während sie aufnehmend sind (vgl. Sexodynamik – Passiv? Aktiv!): kreisende Bewegungen im Becken oder das Hin- und Herschaukeln im Becken. Manche beschreiben auch, dass sie mittels Bewegungen mitsteuern und den eindringenden Gegenstand an die Stelle lotsen, an der es besonders schön ist.

Auch das Anspannen des Körpers, im Hohlkreuz sein und sich dem Gegenüber entgegenstrecken, wird erwähnt. Oder eine An- und Entspannung, so wie ein Zwinkern im Beckenboden, um sich selbst und die eindringende Person zusätzlich zu stimulieren.

### 5.2.12 Pflege, Reinigung und Sauberkeit

Die meisten der Befragten gaben an, ihren Anus bei der Körperpflege miteinzubeziehen, insbesondere nach analer Sexualität oder wenn es zu kleinen Verletzungen kam.

Bezüglich der Vorabreinigung des Rektums waren die Meinungen sehr unterschiedlich. Es gibt diejenigen, die sich ohne vorherige Spülung nicht in der Lage fühlten, etwas in sich aufzunehmen, während andere ihren Stuhlgang beobachteten, vorab unter Umständen nochmals auf Toilette gingen oder nur duschten, aber keine explizite Reinigung vornahmen. Eine Frau mit einem entspannten Verhältnis zu ihrer Ausscheidung<sup>26</sup> meinte, dass sie jeweils im Nachgang mit ihrem Partner darüber spreche, ob es sauber gewesen sei.

### 5.2.13 Verletzungen und Inkontinenz

Vereinzelt wurde auch über kleine Verletzungen berichtet, feine Risse am Anus und kleine Blutungen kommen vor. Eine Frau berichtete, dass sie jeweils in den Tagen nach dem analen Geschlechtsverkehr ein leichtes Inkontinenzgefühl habe, das sich aber wieder lege<sup>27</sup>.

Ein Mann erzählte vom Verschwinden eines Sextoys im Anus seines Gegenübers. Nur sehr schwer konnte dies ohne medizinische Hilfe und unter Inkaufnahme von Verletzungen wieder entfernt werden<sup>28</sup>.

---

<sup>26</sup> Frau heterosexuell B: 170/ 178

<sup>27</sup> Frau heterosexuell A: 696

<sup>28</sup> Mann homosexuell G: 757

## 5.3 Sexodynamik

### 5.3.1 Sexuelle Selbstsicherheit

Für die eigene Sicherheit ist es eine wichtige Voraussetzung, die alle Praktizierenden nennen, dass man sich in seinem Körper wohl fühlt und achtsam mit sich umgeht. Man muss sich trauen zu kommunizieren, wenn etwas nicht stimmt und selbst wissen, was einem Lust macht. Die Frau, die anale Orgasmen erlebt, sagt von sich, dass sie sich intensiv mit sich selbst und ihrem Körper auseinandergesetzt und dadurch allgemein an Selbstbewusstsein und Liebe für sich selbst gewonnen habe. Sie sagte über sich, dass sie stolz auf sich sei und sich extrem schön finde<sup>29</sup>.

### 5.3.2 Lust

Fast alle berichten über eine starke Lust, die je nach Stimmung entstehen würde und nannten sowohl ein körperliches Lustempfinden, als auch eine Lust, die als emotionale Lust interpretiert werden kann. Oftmals kann die Lust gar nicht so genau beschrieben werden und es werden Umschreibungen wie «animalisch», «versaut und wild», der «Bruch mit einem gesellschaftlichen Tabu», die «Unterwürfigkeit» oder das «an eigene Grenzen kommen» genannt. Dieses Lusterleben grenzt an die Fantasie und trägt bei den Befragten zur Luststeigerung bei.

### 5.3.3 Fantasien

Der Konsum von Pornografie, insbesondere der Kategorie Analsex, spielte bei vielen bei der Entdeckung von analem Geschlechtsverkehr eine Rolle und wird teilweise auch heute noch konsumiert. Aber auch die Fantasie spielt bei analem Geschlechtsverkehr eine grosse Rolle. Die Vorstellung des Tabubruchs steht bei einer Person stark im Vordergrund. Bei den heterosexuellen Männern und dem homosexuellen Mann, der bis anhin nur die Rolle des Eindringenden kennt, steht eher das Sich-Ausliefern, die Hingabe oder das Ausbrechen aus der gewohnten dominanten Rolle im Zentrum der Fantasie und wird als wichtiger Aspekt der Lust erklärt. Auch die Idee des animalischen und Zuschreibungen wie schmutzig, wild und unanständig haben einen luststeigernden Effekt.

---

<sup>29</sup> Frau Heterosexuell C: 310/ 311/ 618/ 624

Eine Frau gab an, dass sie keine Kapazität für Gedanken oder Fantasien habe. Sie sei während der Aufnahme so sehr bei sich und in ihrem Körper und voll davon eingenommen<sup>30</sup>.

#### 5.3.4 Intensität

Die Intensität von anal aufnehmendem Geschlechtsverkehr wird von vielen als sehr intensiv erlebt. Die Gründe dafür variieren jedoch stark nach Geschlecht und sexueller Orientierung und wie es scheint, auch im Vergleich zu den gemachten sexuellen Erfahrungen. Folgende sieben Aussagen zur Intensität werden genannt:

- Analer Geschlechtsverkehr findet seltener statt als andere Spielarten der Sexualität (unabhängig von sexueller Orientierung und Geschlecht).
- Der Fokus bei der Prostatamassage liegt auf der empfangenden Person, die das umfänglich für sich selber geniessen kann (Aussage heterosexueller Mann).
- Es ist emotional intensiver, weil man sich ausliefert – dafür ist es distanzierter als bei der vaginalen Penetration, weil man Toys braucht (Aussage heterosexueller Mann).
- Bei der Aufnahme des Penis ist man sich extrem nah, wie sonst bei keiner anderen Praktik (Aussage der homosexuellen Männer).
- Dass Sperma wird in einem hinterlassen (Aussage der homosexuellen Männer).
- Vaginale Penetration dauert länger - anale Aufnahme ist dafür intensiver (Aussage heterosexueller Mann).
- Bei der Kombination vaginal und anal ist die Intensität am stärksten (Aussage der heterosexuellen Frauen).

#### 5.3.5 Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht (GdG.)

Ein heterosexueller Mann reflektierte sehr detailliert über seine Erfahrungen mit den Vorurteilen, denen er als aufnehmender Mann bereits begegnet sei. Frauen haben im Allgemeinen die Männlichkeit von aufnehmenden Männern in Frage gestellt und das habe bei ihm einiges an Verunsicherung ausgelöst. Er habe sich über seine Identität als Mann Gedanken gemacht und sich mit seinem Männlichkeitskonstrukt auseinandersetzen müssen.

---

<sup>30</sup> Frau heterosexuell A: 502/ 508

Gleichzeitig habe er seine sexuelle Orientierung hinterfragt, weil er anale Stimulation als lustvoll empfunden habe<sup>31</sup>.

#### 5.3.6 Passiv? Aktiv!

Obschon die aufnehmende Rolle als die passive gilt, zeigte sich, dass viele der Praktizierenden eine durchaus aktive Rolle einnehmen, im Sinne von sich mitzubewegen oder sich so zu positionieren, dass ein maximaler Lustgewinn möglich ist. Analer Geschlechtsverkehr ist nur dank der aufnehmenden Person möglich. Ihr kommt die Schlüsselrolle zu. Die Befragten erleben die Aufnahme als ein bewusstes Geschehen und somit ein aktives Zulassen der Penetration.

#### 5.3.7 Symbolisierung

Auf die Frage, ob sie ein Bild ihres Anus oder Rektums haben, reagierten einige Proband:innen zuerst irritiert und gaben an, dass sie kein Bild haben. Wenn ihnen dann etwas Zeit zum Nachdenken gegeben wurde, zeigten sich bei allen entsprechende Gedankenbilder. Die genannten Bilder waren oftmals geprägt vom realen Bild des eigenen Anus, den die meisten schon mehrfach angesehen haben. Aber auch Bilder von verschlossenen Blumen oder von einem weichen Donut wurden genannt. Das Wort Rosette fiel ebenfalls mehrfach. Bei einer kurzen Googlesuche zeigte sich, wie viele Bedeutungen das Wort Rosette hat. Diese reichten von kleinen Blumenknospen über Unterlagscheiben für Senkkopfschrauben bis zu einer Schliiffart für Edelsteine. Auch für den rektalen Innenraum waren bei den meisten innere Bilder vorhanden; ein enger Kanal mit einer gummigen Walnuss (Prostata), eine schroffe und raue Innenseite, eine weiche gewellte Innenseite, ein rotes Plüschsofa, weiche dunkelrote Hautlappen, verletzlicher und fragiler als der vaginale Innenraum.

#### 5.3.8 Beziehung zum eigenen Anus

Alle erleben den Anus als zugehörig zum eigenen Körper, was die Grundlage für die Beziehung darstellt. Viele nennen Dankbarkeit für seine Arbeit, sowohl als Verdauungsorgan als auch für seine Fähigkeiten als Lustorgan. Einige geben an, dass Sie ihn mögen und wertschätzen. Bei allen Antwortenden zeigte sich jedoch, dass die Beziehung nicht

---

<sup>31</sup> Mann heterosexuell E: 100/ 104/ 106/ 109/ 110/ 126/ 127/ 133/ 133/ 135/ 163

vergleichbar ist mit der Beziehung zum eigenen Penis (Männer) oder zur Vulva und Vagina bei den Frauen.

## 5.4 Beziehungsaspekte

### 5.4.1 Kommunikation

Die mit Abstand am häufigsten genannte Komponente, die zu gelingendem Analsex beiträgt, ist die Kommunikation, die in allen Momenten des Erlebnisses stattfindet. Diese beginnt beim Wunsch, dem anderen mitzuteilen, dass man gerne Analsex ausprobieren möchte, hin zur Äusserung von Befürchtungen oder Sorgen und der verbalen, nonverbalen und paraverbalen Kommunikation während des Aktes und der Nachbesprechung. All diese Komponenten wurden erwähnt und waren allen Interviewten enorm wichtig. Ein Mann gab an, dass Analsex die Beziehung zu seiner Partnerin vertieft habe, jedoch noch viel intensiver sei die Beziehung geworden, als sie nach dem Analsex auch miteinander darüber gesprochen hätten<sup>32</sup>.

Interessant zu sehen war, dass viele der befragten Personen, die ja alle Kommunikation für sehr essentiell hielten, Mühe hatten, geeignete Worte zu finden, um im Interview detailliert Auskunft zu geben. Das kann als Hinweis gesehen werden, wie schwierig es trotz einer grossen und selbstgewählten Offenheit ist, konkret über analen Geschlechtsverkehr zu sprechen.

### 5.4.2 Vertrauen

Auch die Vertrauensbasis zwischen den beiden Menschen, die miteinander analen Geschlechtsverkehr praktizieren, wurde oft genannt. Es war den Interviewten wichtig, dass ihre Grenzen vom Gegenüber erkannt und respektiert wurden und dass sie darauf vertrauen können, dass auch unmittelbar auf verbale und nonverbale Rückmeldung reagiert wurde. Die Frauen empfanden die anale Aufnahme intimer im Vergleich zur vaginalen. Ein heterosexueller Mann gab an, dass sich seit seiner Aufnahme ein anderes Vertrauenslevel zwischen ihm und seiner Partnerin etabliert habe. Er habe nicht gewusst, dass Vertrauen so tief gehen könne<sup>33</sup>. Beide homosexuellen Männer erwähnten im Zusammenhang mit dem

---

<sup>32</sup> Mann heterosexuell D: 282

<sup>33</sup> Mann heterosexuell D: 250 / 252

Vertrauen auch die sexuell übertragbaren Krankheiten. Insbesondere als aufnehmende Person sei man verwund- und verletzbarer.

#### 5.4.3 Beziehung

Keine der Personen sprach von unverbindlichen Sexdates im Zusammenhang mit analer Aufnahme. Alle befanden sich entweder in langjährigen stabilen Beziehungen oder sie betonten, dass sie nur in stabilen Beziehungen (mit entsprechenden Vorabklärungen zu STI) anale Aufnahme praktizieren.

Beide homosexuellen Männer empfanden das Gefühl, dass die eindringende Person Sperma in ihrem Körper zurücklässt, als etwas enorm Intimes und Bemerkenswertes<sup>34</sup>.

#### 5.4.4 Versatile

Beide homosexuellen Männer bezeichnen sich als versatile, einer mit der Vorliebe für Aufnahme, der andere mit der Vorliebe für Intrusivität. Beide finden es jedoch praktisch, beides zu können und nennen das auch als Vorteil.

Bei den Frauen wurde mehrfach erwähnt, dass der eindringende Partner schon Interesse an der aufnehmenden Position gezeigt habe oder sie die Rollen auch vereinzelt umdrehen würden, analog dem, was auch McBride und Fortenberry veröffentlichten (McBride & Fortenberry, 2010).

## 6 Generelle Erkenntnisse aus den Interviews – die Vielfältigkeit der Sexualität

Eine erste wichtige und umfassende Erkenntnis aus den Interviews liegt auf der Hand. Die Erfahrungen der Menschen sind sehr verschieden und klaffen teilweise weit auseinander. Während die einen sagen, dass Langsamkeit das Wichtigste sei, sagte wiederum jemand anderes, dass sie die Langsamkeit nicht möge, weil es zu Stuhlgangassoziationen komme. Hier zeigt sich einmal mehr, wie unterschiedlich Sexualität gelebt wird und wie individuell die Empfindungen von Menschen sind. Es gibt nicht «den Sex».

---

<sup>34</sup> Mann homosexuell G: 550 und Mann homosexuell F: 708

Eine weitere Erkenntnis war, obschon alle Praktizierenden anal aufnehmend sind, sind ihre sexuellen Vorerfahrungen aufgrund der sexuellen Orientierung und des Geschlechts unterschiedlich, und das manifestiert sich in der Wahrnehmung und Bewertung der analen Sexualität. Während die homosexuellen Männer angaben, dass das Aufnehmen des Spermas in ihren Körper etwas Spezielles ist, wurde das von den Frauen in keiner Weise erwähnt. Möglicherweise, weil die Aufnahme von Sperma für Frauen aufgrund der vaginalen Aufnahmeerfahrungen nichts Neues ist, was spezifisch dem analen Geschlechtsverkehr zugeordnet werden kann. Während die homosexuellen Männer anale Aufnahme als etwas sehr Nahes wahrnehmen, bei der man den Partner so nah wie sonst körperlich nie ist, bezeichneten die heterosexuellen Männer die anale Aufnahme eher als etwas Distanziertes, weil sie ein Toy oder einen Finger in sich aufnahmen und es dabei zu keiner grossflächigen körperlichen Nähe kommt, um nur einige prägnante Unterschiede zu nennen.

Auch die Motivation, anal aufnehmend zu sein, war sehr unterschiedlich. Die heterosexuellen Männer sprachen vorwiegend von der Massage der Prostata als Grund für die Aufnahme. Für sie war die Aufnahme Mittel zum Zweck und nicht Zweck an sich. Hingegen spielte die Stimulation der Prostata bei den homosexuellen Männern kaum eine Rolle und wird in den Interviews auch nicht explizit erwähnt.

In Bezug auf Vertrauen erwähnte ein heterosexueller Mann, dass die aufnehmende Rolle eine viel intensivere Art des Vertrauens zu seiner Partnerin mit sich gebracht habe, von der er gar nicht gewusst habe, dass sie existiere. Obschon für alle Befragten das Vertrauen einen grossen Stellenwert einnahm, sticht diese Aussage hervor und gibt einen Hinweis, dass die Aufnahme, egal ob vaginal oder anal, an ein Vertrauen geknüpft ist, dass sich vom Vertrauen des eindringenden Parts unterscheidet. Dies unterstreicht auch die Aussage des homosexuellen Mannes, dass er: «schneller und entspannter mal irgendwie jemandem meinen Penis reinstecke, als dass ich mir einen Penis reinstecken lasse»<sup>35</sup>.

Es zeigten sich spannende und bedenkenswerte geschlechts- und orientierungsspezifische Unterschiede im Erleben der analen Aufnahme.

---

<sup>35</sup> Homosexueller Mann G: 267

## 7 Erkenntnisse aus den Interviews zur Erotisierung des Anus nach Sexocorporel

Ausgehend von der ersten Hypothese, dass um eine lustvolle anale Sexualität leben zu können die Erotisierung des Anus eine Voraussetzung ist, die Erkenntnisse aus den Interviews mit den Praktizierenden.

### 7.1 Symbolisierung des Anus

Die Frage nach Symbolbildern für den Anus löste Irritation aus und regte die Proband:innen gleichzeitig zum Nachdenken an. Bei allen gab es entweder ein äusserliches Bild oder eines des rektalen Innenraumes. Insbesondere die äusseren Bilder waren von den realen visuellen Kontakten der Person geprägt. Fast alle haben ihren Anus bereits angesehen und tun dies auch in zeitlichen Abständen. Jedoch wurden auch Bilder von Blumen (Rosetten) und Gebäck (ein Donut, der auch als Emoticon in Kombination mit einer Banane für Analsex steht) genannt. Der Innenraum wurde als lang, schmal, weich, schroff, sauber, steril, gewellt, mit Hautlappen, rot, dunkelrot, warm, aufnehmend, verletzlich, filigran, zerbrechlich, verwundbar und als ein bisschen geheimnisvoll beschrieben. Die heterosexuellen Männer berichteten auch von einem Symbolbild für die Prostata; eine gummige Walnuss und ein empfindsamer Punkt, der ein bisschen prominent aus der Umgebung hervorragt.

### 7.2 Beziehung zum Anus

Dankbarkeit war im Zusammenhang mit der Beschreibung der Beziehung zum eigenen Anus das meistgenannte Wort. Man ist ihm einerseits dankbar für seine Arbeit als Verdauungsorgan andererseits auch für die schönen Gefühle, die er bereiten kann. Die meisten Befragten beschreiben irgendeine Art der Beziehung zu ihrem Anus: - ein alter Freund, den man gerne trifft, - es ist cool ihn zu haben, obwohl er im Alltag oft vergessen geht, - ein bisschen eine Hassliebe, aber mehr Liebe, - die Beziehung zu meiner Vulva ist viel intensiver, als die zu meinem Anus - und analog dazu: mein Anus ist einfach ein Körperteil und nicht vergleichbar mit meiner Beziehung zu meinem Penis.

Der Anus wird gepflegt und fast alle berichten von speziellen Pflegehandlungen entweder bei der Körperpflege, nach Toilettengängen oder bei Verletzungen nach analer Aufnahme.



Alle Befragten sind in unterschiedlicher Intensität mit ihren Händen im direkten Hautkontakt mit ihrem Anus.

Obschon nicht explizit nach Ausscheidung gefragt wurde, wurde sie von allen Interviewten in einer oft sehr reflektierten Art erwähnt, denn die Beziehung zum Anus wird auch vom Umgang mit Ausscheidungsprodukten beeinflusst. Keine der befragten Personen nannte eine explizite Lust an Exkrementen. Einzelne gaben an, einen sehr entspannten Umgang mit Stuhlrückständen zu haben, während andere die Angst vor Unsauberkeit mittels einer Darmspülung oder mit der Beobachtung der Ernährung und der Verdauung minimieren.

### 7.3 Anale Erregung

In Bezug auf die Erotisierung des Anus war es ein Glück, dass einer der Männer noch deutlich kürzer (ca. ein Jahr) als alle anderen anale Aufnahme praktizierte, weil sein neuer Partner sich als rein intrusiv definierte. Er gab an, dass er insgesamt wenig spüre und seinen Anus als unerogen einstufte. Alle anderen Personen gaben an, dass sie sich, oftmals seit mehreren Jahren teilweise in kleinen Schritten dem Anus genähert und verschiedene Möglichkeiten ausprobiert haben, bevor sie aufnehmen konnten. Ebenfalls auffallend war, dass die anderen Befragten den Anus für sich als erogene Zone entdeckten und nicht aufgrund des Wunsches eines Gegenübers aufnehmend wurden.

Die meisten berichten von einem Gefühl der aktiven Aufnahme und auch davon, dass sie sich bewegen, um sich selber mehr Stimulation zu verschaffen. Sie berichten von kreisenden, hin-und-her-schaukelnden und vor-und-zurück-schaukelnden Bewegungen im Becken.

Viele gaben an, dass sie auch insbesondere zu Beginn der Entdeckungsphase ihrer analen Sensitivität bei der Selbstbefriedigung oder mit Partner:in Berührungen ausprobiert oder die Aufnahme mittels Toys oder Finger getestet haben. Die Zeitspanne zwischen erstem Ausprobieren und der späteren Aufnahme eines Dildos oder Penis dauerte teilweise Jahre und wurde von den meisten als langsamer Prozess beschrieben.

Einer der Männer gab an, dass die erste Erfahrung, die er mit der Aufnahme und Massage der Prostata gemacht habe, die intensivste gewesen sei und er das Gefühl habe, dass er «abstumpfe». Eine Mutmassung dazu ist, dass diese ersten Male mit einer hohen und intensiven emotionalen Beteiligung zusammenhängen. Was zu einer grossen Ausschüttung

von Hormonen führte und die Erfahrung dadurch intensiviert. Einige Praktizierende erwähnten, dass der Gedanke an Analsex im Zusammenhang mit etwas Ungehörigem stehe und die Überwindung des damit verbundenen Tabus einen zusätzlichen Reiz auslöse. Dieser kognitiv-emotionale Reiz unterstützt die genitale Erregung, wird aber möglicherweise im Laufe der Zeit etwas schwächer, weil sich eine Normalisierung einstellt. Optimalerweise ist dann die Erotisierung des Anus so weit fortgeschritten, dass die genitale Erregung diesen kognitiv-emotionalen Kick kompensieren kann.

Viele der Praktizierenden nutzen die anale Aufnahme inklusive Prostatamassage zur Steigerung ihrer Erregung, schaffen es alleine damit aber nicht zum Orgasmus. Das ist insofern interessant, als dass das Erleben des Höhepunktes bei vielen Menschen eine zentrale Rolle in der Sexualität spielt. Die Praktizierenden genießen die Erregungssteigerung, stimulieren sich aber, um zur Entladung oder zum Orgasmus zu kommen, noch zusätzlich klitoral oder am Penis. Ob diese Autozentrierung mit der Offenheit gegenüber sexuellen Praktiken und der Experimentierfreude der Befragten zusammenhängt, bleibt eine Hypothese.

#### 7.4 Selbstbild

Ein aufmerksamer und feinfühler Umgang mit dem eigenen Körper, das Erkennen der eigenen Grenzen und die Bereitschaft, diese Grenzen auszuloten, Experimentierfreude und Neugier auf körperliche Empfindungen, sowie die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen, alle diese Fähigkeiten lassen sich aus den Antworten der Befragten als Selbsteinschätzung herauslesen. Die Praktizierenden erleben sich aktiv in ihrer aufnehmenden Rolle und nicht als passives Subjekt, damit der eindringende Partner zum Lusterlebnis kommt. Sie sind bereit, sich den gesellschaftlichen Tabus anzunähern und mit diesen zu brechen und generieren daraus Lust. Sie erleben die aufnehmende Rolle auch als die sich unterwerfende Rolle und genießen den hingebungsvollen Aspekt. Dabei wird aber auch erkannt, wieviel Macht und Steuerungsmöglichkeiten in der Unterwerfung liegen.

Die meisten haben in Bezug auf ihre aufnehmende Position einen Lernprozess gemacht. Sie haben sich den analen Geschlechtsverkehr langsam erarbeitet und dabei den Anus erotisiert.

Einen Einfluss auf die Erotisierung des Anus hat sicherlich auch die gesellschaftlich enge Kopplung an Homosexualität. Die Aussage eines heterosexuellen Mannes, der mit der

Entdeckung seiner Lust auf anale Sexualität an seiner sexuellen Orientierung zweifelte, scheint insofern bemerkenswert, als dass die erogene Zone Anus leicht mit Homosexualität in Verbindung gebracht wird. Homosexualität kann definiert werden als sexuelle oder romantische Anziehung zu Personen des eigenen Geschlechts (Killerman & Hues, 2017) und hat letztlich nichts mit den erogenen Zonen am eigenen Körper zu tun. Auch hierfür wäre mehr Aufklärung und Kommunikation hilfreich, um den interessierten Personen einen leichteren und unbeschwerten Zugang zu ihrer analen Lust zu ermöglichen.

## 7.5 Kommunikation

Die Wichtigkeit der Kommunikation zwischen eindringender und aufnehmender Person wurde von allen Praktizierenden mehrfach betont. Es ist essentiell, dass die beiden Beteiligten miteinander im Austausch sind, vor, während und nach dem analen Geschlechtsverkehr. Man will und muss sich auf die eindringende Person verlassen können, damit der eigene Körper (und die eigene Psyche) keinen Schaden nimmt. Dabei werden nicht nur verbale, sondern auch nonverbale und paraverbale Signale eingesetzt und diese müssen von der anderen Person verstanden und respektiert werden. Das gilt grundsätzlich für alle Spielarten der Sexualität, scheint aber beim analen Geschlechtsverkehr für die aufnehmende Person, die sich als verwundbarer erlebt, nochmals besonders zentral zu sein. Ein gegenseitiges Vertrauen, ein Sich-Beim-Anderen-Fallen-Lassen-Können und eine stabile Beziehung bilden die Basis für diese Kommunikationsleistung.

Wenn die Kommunikation nicht funktioniert, sind unangenehme Gefühle, Schmerzen oder andere negative Erfahrungen wahrscheinlich und beeinträchtigen die Erotisierung der Analregion.

## 8 Diskussion

### 8.1 Beantwortung der Forschungsfragen

Die Antwort auf die Forschungsfrage: Welche Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann, soll anhand der weiteren Forschungsfragen beantwortet werden. Die Voraussetzungen und Möglichkeiten, um aufnehmenden Analsex als lustvoll zu erleben, bedingen eine Auseinandersetzung und Reflexion mit allen Komponenten des Sexocorporel.

Bei der Beantwortung der Forschungsfragen werden sowohl Hinweise aus der theoretischen Bearbeitung des Themas als auch aus den Interviews berücksichtigt.

#### 8.1.1 Physiologische Aspekte

Welche physiologischen Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann?

Damit analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann, ist eine wichtige Voraussetzung, dass er schmerzfrei geschieht. Schmerzen, so lustvoll sie im Zusammenhang mit spezifischen sexuellen Praktiken sein können, werden bei der analen Aufnahme als lusthemmend erlebt. Schmerzfreiheit bedingt, dass der Beckenboden und die Schliessmuskulatur entspannt sind und sich ausdehnen lassen. Durch ein schrittweises Erarbeiten und Üben (über Wochen und Monate) von analen Praktiken und ein langsames Vorgehen in der konkreten Situation, mittels genereller sexueller Stimulation und gegebenenfalls expliziter Stimulation und Massage rund um den Anusbereich, ermöglicht die Entspannung des Beckenbodens und des äusseren Schliessmuskels. Diese Entspannung überträgt sich auf den inneren Schliessmuskel. Das Vertrauen in die eindringende Person, dass Grenzen respektiert werden und dass alle Massnahmen gegen die Übertragung von Krankheiten unternommen wurden, trägt ebenfalls zur Entspannung bei. Auch mittels geeigneter Positionierung kann die Entspannung des Beckenbodens positiv beeinflusst werden. Die Rückenlage mit den Beinen angewinkelt in der Luft (ähnlich der Position auf einem gynäkologischen Untersuchungsstuhl) und gegebenenfalls mit einem Kissen unter dem Gesäss, damit die inneren Organe vom Beckenboden wegrutschen, wird sowohl in den proktologischen Schriften als auch von den Praktizierenden empfohlen. Aus Sicht der

Praktizierenden hat diese Stellung den Vorteil, dass man sich beim Geschlechtsverkehr anschauen kann, was wiederum die Kommunikation und das Vertrauen zwischen den beiden Personen unterstützt und aus polyvagaler Sicht sinnvoll ist.

Der Anus mit seinen feinen Nervenenden, umschlossen von einem kraftvollen Schliessmuskel und Beckenboden und der zarte rektale Innenraum bieten viele Möglichkeiten zur lustvollen Auseinandersetzung. Manche entdecken ihre Lust auf anale Sinnlichkeit unter der Dusche und andere bekommen Lust darauf, weil sie Inspiration in der Pornografie fanden. Egal wie man sich der analen Sexualität annähert, Analsex ist lernbar. Berührungen ermöglichen einen ersten Zugang, der erotisiert werden kann. Mittels Bewegungen im Becken können die An- und Entspannung variiert und ein Gefühl für den Innenraum geschaffen werden. In Kombination mit erregenden Fantasien und anderen luststeigernden Handlungen werden neue neuronale Verbindungen im Gehirn geschaffen, die die anale Sexualität unterstützen.

Die meisten Praktizierenden erwähnen in Bezug auf Sinnesempfindungen vor allem taktile Reize, die zur Erregungssteigerung beitragen. Die zarte Stimulation, auf die die feinen Nervenenden im Anus reagieren, die Dehnungsrezeptoren im Rektum, die die Öffnung des inneren Schliessmuskels unterstützen, die Stimulation der Prostata und die Sinnesreize, die durch die umliegende Muskulatur ausgelöst werden, erleben die Befragten als sehr lustvoll. Visuelle Reize und auditive Stimulation durch heftige, laute, andersartige oder auch «animalische» Stöhngeräusche werden ebenfalls als erregungssteigernd erlebt. Dazu kommen die Fantasie oder der Gedanke an eine ungehörige, unanständige und tabuisierte Sexualpraktik, was einige als zusätzlichen Lustkick erleben.

Der Einfluss des Nervensystems insbesondere des Vagus, hat einen erheblichen Einfluss auf die anale Sexualität. Furcht und stressbedingte Emotionen, insbesondere bei ersten oder unvorbereiteten Versuchen, übernehmen die Innervation des Enddarmes durch den Sympathikus. Der Beckenboden und die Schliessmuskulatur ziehen sich zusammen und erschweren oder verunmöglichen die anale Aufnahme durch Schmerzempfindungen. Optimalerweise ist während dem Analsex der Parasympathikus mit seinem ventralen und dorsalen System aktiv, so dass die aufnehmende Person sich sicher und entspannt fühlen kann. Hierzu eignet sich auch die Stellung, bei der beide Positionen sich anschauen können,

damit das «social engagement system» aktiviert bleibt und sich die aufnehmende Person in Sicherheit fühlt (Porges, 2018).

Da der Darm, anders als die Vagina, nicht lubrifiziert, ist die Nutzung von Gleitgel unerlässlich. Es empfiehlt sich, wie schon mehrfach genannt, ein qualitativ hochwertiges, langanhaltendes Gleitgel, das je nachdem auch mit Kondomen kompatibel ist. Und hier gilt: Viel hilft viel.

Grundsätzlich wäre eine Spülung des Rektums nicht zwingend notwendig. Sie gibt aber vielen Menschen eine zusätzliche Sicherheit und damit auch eine bessere Entspannung. Wenn gespült wird, dann mit körperwarmem Wasser, das im Optimalfall mit wenig Salz angereichert ist (physiologische Kochsalzlösung = ein Liter Wasser mit neun Gramm Salz).

Wichtig ist, dass die Krümmung im Enddarm beachtet wird. Das heisst, dass alles, aber insbesondere Sextoys, langsam und sorgfältig eingeführt werden, um das umliegende Gewebe und die zarte Darmschleimhaut nicht zu verletzen.

Bewusstseinsverändernde Substanzen helfen vielleicht, im ersten Moment die Schliessmuskelbarriere zu überwinden, verursachen jedoch Mikroverletzungen im Sphinkter, die langfristig zu einer dauerhaften Schädigung des Gewebes führen und eine Inkontinenz verursachen können.

Nach einer analen Aufnahme, bei der die Schliessmuskulatur aufgedehnt wurde, lohnt es sich, einen Moment im Liegen abzuwarten, bis sich die Muskulatur wieder zusammengezogen hat. Das hilft der Regeneration und schont den Schliessmuskel.

### 8.1.2 Sexodynamische Aspekte

Welche sexodynamischen, emotionalen Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann?

Das Selbstbild der aufnehmenden Person hat einen Einfluss auf das Erleben der analen Sexualität. Die Befragten beschrieben sich als experimentierfreudig, neugierig und offen für neue körperliche Erfahrungen. Sie nehmen ihren Körper wahr, kennen und kommunizieren ihre Grenzen und sind auch bereit, diese Grenzen zu verschieben. All diese Eigenschaften sind auch Aspekte der sexuellen Selbstsicherheit. Während Einzelne beschrieben, dass sie

sich in ihrer Erregung auch gerne zeigten, waren andere noch nicht ganz so offen im Umgang mit ihrer Erregung bei analer Befriedigung.

Eine Verunsicherung bezüglich der eigenen Männlichkeit und ihrer sexuellen Orientierung zeigte sich bei den heterosexuellen Männern, während weder die homosexuellen Männer noch die heterosexuellen Frauen dieses Thema aufbrachten. Das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht bei Fragen rund um anale Sexualität im beratenden Setting anzusprechen und Raum für Reflexion zu bieten, scheint vor allem bei den heterosexuellen Männern unterstützend. Möglicherweise kann es auch bei homosexuellen Männern, die von der eindringenden in die aufnehmende Position wechseln möchten, hilfreich sein, das Thema anzusprechen.

Es ist wertvoll, wenn Personen, die Analsex praktizieren möchten, eine Beziehung zu ihrem Anus haben. Es lohnt sich verschiedene Schritte zu tun um eine solche Beziehung aufzubauen. Morin gibt in seinem Buch eine sinnvolle und gut erklärte Reihenfolge vor (Morin, 2010). Die Erfahrungen empfiehlt er in einem Journal festzuhalten. Hier seine Schritte kurz zusammengefasst:

Ansehen und Anfassen – Morin empfiehlt, den Anus als Region zu erkunden und vermittelt in seinem Buch Wissenswertes zu Anatomie und Physiologie in einer verständlichen Sprache. Oftmals gelingt das Anfassen unter der Dusche oder im Wasser zu Beginn besser. Auch rät er, bei der Exploration im Wasser liebevolle Gedanken bezüglich dieser Erforschung zu haben und nicht nur an die Reinigung zu denken (Morin, 2010).

Kennenlernen des Beckenbodens – Auch hier erklärt er wieder zuerst die anatomischen Grundlagen, damit die Interessierten ihren Beckenboden kognitiv kennenlernen, um diesen gezielter ansteuern zu können. Weiter gibt er Anleitungen zu Übungen zum An- und Entspannen der Muskulatur und leitet zu tiefer Atmung an (Morin, 2010).

Geist und Körper – Morin erklärt den Zusammenhang zwischen Emotionen und Anbeziehungsweise Entspannung im Körper und insbesondere im Beckenboden. Ziel ist es, den Lesenden mehr Achtsamkeit im Umgang mit ihrem Körper und ihren Gefühlen zu ermöglichen um zu einer feineren Wahrnehmung zu gelangen (Morin, 2010).

Im Rektum – Im vierten Schritt bringt Morin den Lesenden das Innenleben des Anus näher, auch hier über anatomische und physiologische Basisinformationen, dabei geht es vor allem um den inneren Schliessmuskel und die Lubrikation (Morin, 2010).

Die weiteren Schritte von Morin fokussieren auf die Erotisierung des Anus. Es kann zusammenfassend auch aus den Interviews herausgelesen werden, dass dies ein wesentlicher Bestandteil für lustvollen analen Geschlechtsverkehr ist. Folgende Aspekte stehen dabei im Vordergrund: Die vorab erwähnte Beziehung zum eigenen Anus ist wahrscheinlich körperseitig die wichtigste Voraussetzung. Aus dieser Beziehung kann sich eine Symbolisierung ableiten, die für den Erotisierungsprozess von zentraler Bedeutung ist. Im Weiteren schafft das Erleben von angenehmen bis erregenden Berührungen anale Sinnlichkeit und erschliesst neue Quellen der Lust und Erregungssteigerung. Diese Berührungen können bei der Selbstbefriedigung aber auch in der Paarsexualität geschehen. Es lohnt sich, diesen Prozess langsam und mit Achtsamkeit zu gestalten und Klient:innen anzuleiten, das Becken dabei zu bewegen. Damit die Kommunikation in der Paarsituation gut funktioniert, ist es hilfreich, wenn die Personen ihre eigenen Bedürfnisse kennenlernen und diese auch kommunizieren können. Das Vertrauen und die Kommunikation sind für den Erotisierungsprozess von zentraler Bedeutung, insbesondere dann, wenn es darum geht, Grenzen zu kommunizieren.

### 8.1.3 Kognitive Aspekte

Welche kognitiven Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann?

Einzelne Personen haben sich kognitiv ein anatomisch-physiologisches Wissen rund um den Anus angeeignet, andere wiederum haben «learning by doing» praktiziert. Insbesondere Personen die grössere oder unflexiblere Gegenstände als einen Finger in sich aufnehmen, profitieren vom Wissen, über die Lage des Enddarms und das Verhalten des Beckenbodens und der Schliessmuskulatur. Die Annahme, dass angewandtes Wissen sich schmerzmindernd auswirkt, liegt nahe. Letztlich ist wahrscheinlich anatomisches und physiologisches Wissen über die entsprechenden Körperstrukturen hilfreich und trägt auch zur Entspannung bezüglich Reinheit und Umgang mit Ausscheidungsrückständen bei.



Zentral ist auch das langsame und prozesshafte Erarbeiten der analen Aufnahmefähigkeit. Es ist wichtig für interessierte Personen zu wissen, dass analer Geschlechtsverkehr, entgegen den Darstellungen in der Pornografie, nicht einfach mit ein bisschen Spucke, und «Schwupps» ist der Penis drin, funktioniert. Anale Aufnahme muss, wenn sie schmerzfrei und ohne Schädigung der umliegenden Gewebestrukturen geschehen soll, geübt und mit Zeit, Geduld und Sorgfalt geschehen.

Unterstützend ist auch das Wissen um Stellungen, in denen sich der Beckenboden entspannen kann und dass Bewegung im Becken diese Entspannung unterstützt. Anleitungen zu expliziten Massagepraktiken, die zur Lösung der Schliessmuskulatur beitragen, sind ebenfalls nützlich.

Ein grosser Mythos, der entlarvt werden muss, ist die Thematik rund um Schmerzen beim Analsex. Anale Aufnahme sollte schmerzfrei erfolgen können, dann kann sie ihr luststeigerndes Potential entfalten und ist eine Bereicherung für die Sexualität. Ein zweiter zu entlarvender Mythos ist, dass die aufnehmende Person passiv ist. Alle befragten Personen erleben sich als aktiv in ihrer aufnehmenden Position und bewegen sich, um ihre eigene Lust zu steigern. Die aufnehmende Person ermöglicht den analen Geschlechtsverkehr, denn wenn sie nicht bereit ist, den anderen in sich aufzunehmen, dann findet kein analer Geschlechtsverkehr statt.

Eine Auseinandersetzung mit Ausscheidungen, die Ekel und Scham auslösen können, ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit den Exkrementen, unterstützt die Reflexion negativer Gefühle und erlaubt ein Reframing.

#### 8.1.4 Beziehungsdynamische Aspekte

Welche beziehungsdynamischen Voraussetzungen braucht es, damit aufnehmender analer Geschlechtsverkehr lustvoll erlebt werden kann?

Die Kommunikation ist die wichtigste beziehungsdynamische Komponente, wenn es um analen Geschlechtsverkehr geht. Das wird einerseits aus der theoretischen Erarbeitung, aber noch deutlicher durch die Interviews klar. Kommunikation schafft Vertrauen und stärkt die Beziehung. Es braucht zu jeder Zeit, vor, während und nach analem Geschlechtsverkehr Möglichkeiten, um sich auszutauschen. Die Kommunikation muss als Dialog und kann auf verbaler, nonverbaler oder paraverbaler Ebene stattfinden. Hier kann im Beratungssetting

einerseits geübt werden, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche, aber auch Befürchtungen zu erkennen und zu äussern, sowie eine Sprache zu etablieren, um mit dem Gegenüber kommunizieren zu können.

## 8.2 Ausblick auf Weiterentwicklung des Projekts

Im Verlauf der Erarbeitung haben sich laufend weiterführende Fragen und interessante Aspekte gezeigt, denen nachzugehen gewinnbringend und relevant sein könnte.

Eine naheliegende Option wäre, weitere Interviews zu führen, um korrekt nach Grounded Theory weitere Kategorien zu eruieren. Hierfür müssten unbedingt auch die lesbischen Frauen, sowie Transpersonen und intergeschlechtliche Menschen zu Wort kommen, um deren sexuelle Realität ebenfalls abzubilden.

Interessant wäre auch, die bisherigen Kategorien quantitativ zu überprüfen.

Die sieben Aussagen zur Intensität von analem Geschlechtsverkehr wären ebenfalls eine attraktive Ausgangslage für weitere Forschung mit der Fragestellung: was macht anale Sexualität im Vergleich zu anderen Spielarten der Sexualität attraktiv.

Und sicherlich liegt im Bereich der sexualpädagogischen Aufklärung ein grosser Bedarf an Forschung. Welche wissenschaftlichen Grundlagen stützen beispielsweise Vorhaben, mit Jugendlichen über anale Sexualität zu sprechen? Eine Studie analog derjenigen von Marston und Lewis (Marston & Lewis, 2014) zum Umgang von heterosexuellen Jugendlichen mit Analsex wäre interessant und würde wertvolle Hinweise für die Arbeit mit Jugendlichen geben. In der Schweiz herrscht weiterhin aus konservativbürgerlichen Kreisen ein politisches Klima der Problematisierung von sexueller Aufklärung. Ein kürzlich erschienener Artikel in mehreren Tageszeitungen griff den Vorstoss einer Nationalrätin auf, die eine Broschüre für Jugendliche ab 12 Jahren verbieten will, weil darin unter anderem Analplugs abgebildet und erklärt seien<sup>36</sup>. Konkrete Zahlen und eine Datenlage zu Motiven, analog der Studie von Marston und Lewis (Marston & Lewis, 2014) wären wünschenswert, um argumentativ die Relevanz von Informationen zu analer Sexualität im sexualpädagogischen Unterricht untermauern zu können.

---

<sup>36</sup> <https://www.tagblatt.ch/schweiz/aufklaerung-analverkehr-homo-und-transsexualitaet-svp-nationalraetin-will-schaendliche-broschuere-an-schulen-verbieten-ld.2308642?reduced=true> letzter Zugriff am 25.7.2022

### 8.3 Limitationen

Um dem Thema des aufnehmenden Analsexes im Ganzen gerecht zu werden, wäre mehr Zeit, insbesondere für mehr Interviews, sinnvoll und hilfreich gewesen. Letztlich muss jedoch gesagt werden, dass im Rahmen einer Masterthesis nicht mehr möglich war und ein Grundstein für weitere Forschung zum Thema gelegt werden konnte. Weiter wäre es schön gewesen, wenn nicht ausschliesslich cisgender Personen hätten befragt werden können und auch Aspekte von lesbischen Frauen fehlen.

Erstaunlich war, dass doch in einigen Ländern mehr Forschung betrieben wird, als zu Beginn vermutet. Die meiste Forschung stammt dabei aus den USA. Es gibt kaum Zahlen oder Ergebnisse aus dem deutschsprachigen Raum. Wie weit sich die Zahlen und Erkenntnisse auf die Schweiz übertragen lassen, ist fraglich, aber für Hinweise auf entsprechende Phänomene können sie sicherlich herangezogen werden.

### 8.4 Implikationen für Forschung, Praxis und Lehre

Insgesamt kann gesagt werden, dass zwar wider Erwarten viel zu Analsex geforscht wird, das Thema aber noch immer nicht genügend repräsentiert wird. Insbesondere fehlen Texte und Arbeiten auf Deutsch. Auch Fachliteratur ist kaum zu finden, und wie McBride und Fortenberry erwähnten, ist das Marginalisieren einer sexuellen Praktik wenig hilfreich und führt zu Stigmatisierung und dazu, dass Personen, die diese Art der Sexualität praktizieren, sich bei Schwierigkeiten keine Unterstützung holen (McBride & Fortenberry, 2010). Es scheint wichtig, besonders wenn man die steigenden Zahlen von Praktizierenden und die damit verbundenen Erfahrungen und nicht selten unangenehmen Erlebnisse wie Schmerzen oder Schädigung von Gewebe anschaut, dass Sexolog:innen mit dem Thema vertraut sind und fachlich kompetent mit dem Thema umgehen können. Die vorliegende Arbeit soll durch das Zusammentragen von relevanten Forschungsergebnissen und der Untersuchung der Antworten der Praktizierenden Sexolog:innen in ihrer Arbeit mit Interessierten unterstützen und ihnen das nötige Wissen vermitteln, um ihre Haltung zu reflektieren und sie fachlich in der Arbeit mit diesen Personen zu befähigen.

Insgesamt muss gesagt werden, dass das Thema Sexualität, insbesondere anale Sexualität, in der Lehre, für Berufe wie Pflegende, Lehrpersonen, Ärzt:innen oder Sozialarbeitende nur minimaler Bestandteil sind. Und doch sind beispielsweise auf einer Notfallstation Pflegende

und Ärzt:innen immer wieder mit entsprechenden Situationen konfrontiert, zum Beispiel wenn jemand mit einem Gegenstand im Anus als Notfall eintritt, weil er:sie diesen nicht mehr herausbekommt. Die Scham auf der Seite der Patient:in ist unermesslich gross und das Gelächter hinter verschlossenen Türen ebenso<sup>37</sup>. Hier würde es helfen, wenn solche Themen mit Fachwissen und einer professionellen Haltung angegangen werden könnten.

Dass anale Sexualität in der Lehre der oben genannten Berufe nicht im Vordergrund steht, mag einleuchten, aber in der Ausbildung von Sexolog:innen sollte das Thema aufgegriffen und gelehrt werden. Die Marginalisierung dieser sexuellen Spielart im Berufsfeld der Sexologie ist schädlich für die Praktizierenden und unangemessen für den Berufsstand.

---

<sup>37</sup> So erlebt in meiner Zeit als Pflegende im Spital.

## 9 Schlussfolgerungen, Fazit

Anale Sexualität wird zunehmend praktiziert. Der Rolle der aufnehmenden Person kommt eine wichtige Rolle zu, die den analen Geschlechtsverkehr erst ermöglicht. Informationsmaterial und fundierte Fachliteratur ist wenig vorhanden und muss sorgfältig gesucht und ausgewählt werden. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit den Ergebnissen, die vor allem für Sexolog:innen im Arbeitsalltag hilfreich sein kann, findet sich im Kapitel Diskussion. An dieser Stelle soll lediglich nochmals grob auf die wichtigsten Punkte verwiesen werden. Aus den Interviews mit den Praktizierenden und der theoretischen Bearbeitung wurden folgende Voraussetzungen und Möglichkeiten für die Erotisierung der Analregion herausgefiltert:

- Die Kommunikation vor, während und nach dem Sex ist zentral.
- Auf der physiologischen Ebene sind Entspannung und Schmerzfreiheit zwei wichtige Komponenten, die zu einer gelingenden Analsexualität beitragen.
- Lustvoll wahrgenommene Berührungen haben einen positiven Einfluss auf die Erotisierung der Analregion.
- Das Erotisieren wird durch ein stabiles und neugieriges Selbstbild (als Teil der sexuellen Selbstsicherheit) und einer wohlwollenden Beziehung zum eigenen Anus unterstützt.
- Das Wissen um anatomische Grundlagen und physiologische Vorgänge beugen Schmerzen und Verletzungen vor und unterstützen den Umgang und Abbau von Scham und Ekel.

## 10 Persönliches Schlusswort

Das Schreiben dieser Arbeit hat mir grossen Spass gemacht. Ich habe für mich und meine sexologische Arbeit viel dazulernen können. Nicht nur in Bezug auf Analsex, sondern auch in Bezug auf Sexualität im Allgemeinen war die Arbeit horizonterweiternd. Insbesondere bezüglich analem Geschlechtsverkehr habe ich mein Wissen erweitert und meine Haltung reflektiert. Ich habe häufig im Freundeskreis über das Thema gesprochen und festgestellt, dass es einen Unterschied gibt, ob man aus einer persönlichen Erfahrung heraus über ein Thema berichtet oder ob man wissenschaftliche Fakten und Fachwissen dazu in die Diskussion einbringen kann. Diese Erkenntnis hilft mir bei meiner Arbeit mit Klient:innen.

Auch im beruflichen Alltag war ich mit dem Thema konfrontiert. Letzthin hat mich ein 18-jähriger Mann im sexualpädagogischen Unterricht gefragt, wie das mit dem Analsex genau funktioniere. Ich habe mich zum ersten Mal sicher und kompetent gefühlt, mit der Gruppe darüber zu sprechen, ohne dieses unangenehme Nähe-Distanz-Gefühl. Ich konnte alle seine Fragen angemessen beantworten. Die Antworten schienen ihn einerseits erstaunt zu haben, andererseits schien er auch etwas damit anfangen zu können.

Ich habe mir überlegt, ob es hilfreich wäre, einen Informationsabend zum Thema aufnehmender Analsex für interessierte Personen anzubieten. Es wäre spannend, das Tabu zu brechen und selbstverständlich über das Thema zu sprechen. Besonders weil ich in den Interviewsituationen erlebt habe, wie befreiend es für einige Proband:innen war, offen über ihre Erfahrungen berichten zu können und in einen Austausch zu kommen.

## 11 Literaturverzeichnis

- Angerer, H. (2019). *German Male Sex-Study ( GMS -Study ) : Sexuelle Erfahrungen und Sexualverhalten 45-jähriger deutscher Männer in Abhängigkeit von der sexuellen Orientierung*. 35–57.
- Benson, L. S., Gilmore, K. C., Micks, E. A., McCoy, E., & Prager, S. W. (2019). Perceptions of Anal Intercourse Among Heterosexual Women: A Pilot Qualitative Study. *Sexual Medicine, 7*(2), 198–206. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.12.003>
- Bentzen, M. (2016). *Das neuroaffektive Bilderbuch* (Deutsche E). NAP Books, Seite 18 -20.
- berlin brandenburgische Akademie der Wissenschaften. (2022). *Der deutsche Wortschatz von 1600 bis heute*. [www.dwds.de](http://www.dwds.de)
- Bischof, K. (2010). Vaginismus und Dyspareunie der Frau. *Leitfaden Sexualberatung Für Die Ärztliche Praxis*, 39ff.
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel und die Förderung des sexuellen Lusterlebens. *Auf Englisch*, 59–68.
- Blindjaw. (2022). [howtocleanyourass.wordpress.com](https://howtocleanyourass.wordpress.com/).  
<https://howtocleanyourass.wordpress.com/german/>
- Bolling, D. R., & Voeller, B. (1987). AIDS and Heterosexual Anal Intercourse. *JAMA: The Journal of the American Medical Association, 258*(4), 237, 238, 247,.  
<https://doi.org/10.1001/jama.1987.03400040072018>
- Brechner, E., Garotti, S., Höning, S., Schling-Brodersen, U., & Storck, C.-M. (1997). *Schülerduden Sexualität*. Dudenverlag.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2015). *Drugcom.de*.  
<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-p/poppers/>
- Cerwenka, S., Matthiesen, S., Briken, P., & Dekker, A. (2020). *Heterosexuelle Praktiken in unterschiedlichen Generationen – Ergebnisse einer Pilotstudie zu „ GeSiD Gesundheit und Sexualität in Deutschland “ Heterosexual Practices in Different Generations – Findings of a Pilot Study for „ GeSiD Gesundheit und Sexualit*. 499–508. <https://doi.org/10.1055/a-1129-7318>
- Damon, W., & Rosser, B. R. S. (2005). Anodyspareunia in men who have sex with men: Prevalence, predictors, consequences and the development of DSM diagnostic criteria. *Journal of Sex and Marital Therapy, 31*(2), 129–141. <https://doi.org/10.1080/00926230590477989>
- Dana, D. (2019). *Die Polyvagalthorie in der Therapie*. G.P. Probst Verlag GmbH. Seite 31, 47.
- Dangerfield, D. T., Smith, L. R., Williams, J., Unger, J., & Bluthenthal, R. (2017). Sexual Positioning Among Men Who Have Sex With Men: A Narrative Review. *Archives of Sexual Behavior, 46*(4), 869–884. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0738-y>
- Delessert, T. (2013). *Thierry Delessert Strafflosigkeit in Grenzen*. 15.
- Denny, E., & Mann, C. H. (2007). *Endometriosis-associated dyspareunia : the impact on women ' s lives*. 33(3), 189–193.
- Deutsche Aidshilfe eV. (2013). *sexuell über tragbare infektionen* (Deutsche Aidshilfe e.V. (ed.); 5. Auflage). [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)
- Drummond, M. J. N., & Filiault, S. M. (2007). THE LONG AND THE SHORT OF IT: GAY MEN'S PERCEPTIONS OF PENIS SIZE. *Gay & Lesbian Issues and Psychology, 3*(2), 121–129.

- Equit, C., & Hohage, C. (2016). *Handbuch Grounded Theory* (C. Equit & C. Hohage (eds.)). Beltz Juvena. Seite 12f.
- Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (2022). *Leitbegriffe BZgA. Stress Und Stressbewältigung*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- Esterl, M. (2016). Interaktion in der Arzt-Patientinnen-Beziehung beim Krankheitsbild Endometriose/Interactions between doctors and patients during the treatment of the symptoms of endometriosis. *Psychotherapie Forum*, 21(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s00729-015-0058-z>
- Faller, A., Schünke, M., & Schünke, G. (2004). *Der Körper des Menschen Einführung in Bau und Funktion* (14. Auflag). Georg Thieme Verlag.
- Feigen, G. M. (1954). Proctologic disorders in sex deviates; a study of sixty-eight cases of sodomy. *California Medicine*, 81(2), 79–83.
- Garros, A., Bourely, M., Sagaon-Teyssier, L., Sow, A., Lydie, N., Duchesne, L., Higuero, T., Damon, H., Velter, A., & Abramowitz, L. (2021). Risk of Fecal Incontinence Following Receptive Anal Intercourse: Survey of 21,762 Men Who Have Sex With Men. *Journal of Sexual Medicine*, 18(11), 1880–1890. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.07.014>
- Grov, C., Parsons, J., & Bimbi, D. (2010). The Association between Penis Size and Sexual Health among Men Who Have Sex with Man. *Arch Sex Behaviour*, 788–797. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9439-5>
- Häggström-Nordin, E., Hanson, U., & Tydén, T. (2005). Associations between pornography consumption and sexual practices among adolescents in Sweden. *International Journal of STD and AIDS*, 16(2), 102–107. <https://doi.org/10.1258/0956462053057512>
- Haltikis, P., LoSchiavo, C., Martino, R., De La Cruz, B. M., Stults, C., & Krause, K. (2022). Age of sexual debut among young gay-identified sexual minority men: the P18 Cohort Study. *Journal of Sex Research*, 58(1), 573–580. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1783505>.
- Henning, A.-M., & Bremer-Olszewski, T. (2017). *Make Love* (1.Auflage). Wilhelm Goldmann Verlag. Seite 137.
- Henning, A.-M., & von Keiser, A. (2014). *Make more Love* (5. Auflage). Rogner & Bernhard GmbH Seite 155.
- Herbenick, D., Bowling, J., Fu, T. C., Dodge, B., Guerra-Reyes, L., & Sanders, S. (2017). Sexual diversity in the United States: Results from a nationally representative probability sample of adult women and men. *PLoS ONE*, 12(7), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181198>
- Hey, M. (2018). *vice.com*. Wie Du Grossartigen analsex Hast Erklärt von Pornostars. <https://www.vice.com/de/article/59azjz/wie-du-grossartigen-analsex-hast-erklart-von-pornostars>
- Hollows, K. (2007). Anodyspareunia: A novel sexual dysfunction? An exploration into anal sexuality. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(4), 429–443. <https://doi.org/10.1080/14681990701481409>
- Jost, W., Krammer, H. J., Raulf, F., & Wedel, T. (2009). *Neurokoloproktologie - Neurologie des Beckenbodens* (2. Auflage). UNI-MED SCIENCE. Seite 14f, 46.
- Keller, Y., Krucker, J., & Skeeger, M. (2001). *Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte* (11. Auflag). Bebo Verlag GmbH. [www.beckenboden.ch](http://www.beckenboden.ch). Seite 18ff, 28ff
- Kiguwa, P., & Nduna, M. (2017). Top or Bottom? Varsity youth talk about gay sexuality in a Stepping



- Stones Workshop: Implications for sexual health. *South African Journal of Higher Education*, 31(4), 150–166. <https://doi.org/10.20853/31-4-1073>
- Killerman, S., & Hues. (2017). *the Genderbread Person*. <https://www.genderbread.org/>
- Kunkel-Razun, K. (2002). *Duden- das Bedeutungswörterbuch*. Dudenverlag.
- Lever, J., Frederick, D. A., & Pelau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and woman's view on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinities*, 7, 129–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.3.129>
- Magendarmliga Schweiz. (2016). *Analhygiene*. September, 40–41.
- Marston, C., & Lewis, R. (2014). Anal heterosex among young people and implications for health promotion: A qualitative study in the UK. *BMJ Open*, 4(8), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004996>
- McBride, K. R., & Fortenberry, J. D. (2010). Heterosexual anal sexuality and anal sex behaviors: A review. *Journal of Sex Research*, 47(2–3), 123–136. <https://doi.org/10.1080/00224490903402538>
- Merriam-Webster Online Dictionary. (2022). *Merriam-Webster Online Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/sodomy#other-words>
- Miles, A. J. G., Allen-Mersh, T. G., & Wastell, C. (1993). Effect of anoreceptive intercourse on anorectal function. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 86(3), 144–147. [https://doi.org/10.1016/1353-1131\(94\)90089-2](https://doi.org/10.1016/1353-1131(94)90089-2)
- Morin, J. (2010). *Anal Pleasure & Health* (4. Auflage). Down There Press. Seite 11f, 48f, 64f, 81ff, 208ff.
- Moskowitz, D. A., & Hart, T. A. (2011). The influence of physical body traits and masculinity on anal sex roles in gay and bisexual men. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 835–841. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9754-0>
- Norfolk, G. A. (2005). Accidental anal intercourse: Does it really happen? *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 12(1), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.jcfm.2004.10.006>
- Porges, S. W. (2018). *Die Polyvagalthorie und die Suche nach Sicherheit* (2. Auflage). G.P. Probst Verlag GmbH. Seiten 66, 71, 90, 96, 101.
- Pornhub.com. (2021). *Pornhub Insights*. Dezember 2021. <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021#Categorical-Analysis>
- Powers, K. (2007). *Anal Sex So begeistern Sie Ihre Frau für Anal-Sex*. Carl Stephenson Verlag.
- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A.-S., McNamaara, J. O., & Williams, S. M. (2004). *Neuroscience* (D. Purves, G. J. Augustine, D. Fitzpatrick, W. C. Hall, A.-S. LaMantia, J. O. McNamaara, & S. M. Williams (eds.); 3. Ausgabe). Sinauer Associates, Inc.. Seite 474f.
- Ravenhill, J. P., & de Visser, R. O. (2018). "It Takes a Man to Put Me on the Bottom": Gay Men's Experiences of Masculinity and Anal Intercourse. *Journal of Sex Research*, 55(8), 1033–1047. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1403547>
- Reichertz, J., & Wilz, S. (2016). welche Erkenntnistheorie liegt der GT zugrunde? In C. Equit & C. Hohage (Eds.), *Handbuch Grounded Theory*. Beltz Juvena. Seite 57.
- Reynolds, G. L., Fisher, D. G., & Rogala, B. (2015). Why Women Engage in Anal Intercourse: Results from a Qualitative Study. *Archives of Sexual Behavior*, 44(4), 983–995.

<https://doi.org/10.1007/s10508-014-0367-2>

- Rogala, C., & Tydén, T. (2003). Does pornography influence young women's sexual behavior? *Women's Health Issues, 13*(1), 39–43. [https://doi.org/10.1016/S1049-3867\(02\)00174-3](https://doi.org/10.1016/S1049-3867(02)00174-3)
- Rose, T. (2017). *Anal Lust ststt Frust*. Blue Panther Books. Seite 75.
- Rosser, S. B., Short, B. J., Thurmes, P. J., & Coleman, E. (1998). Anodyspareunia, the unacknowledged sexual dysfunction: A validation study of painful receptive anal intercourse and its psychosexual concomitants in homosexual men. *Journal of Sex and Marital Therapy, 24*(4), 281–292. <https://doi.org/10.1080/00926239808403963>
- Seleger, M., Krucker, J., Keller, Y., & Trinkler, F. (2012). *Die versteckte Kraft im Mann* (3. Auflage). BeBo(R) Verlag GmbH. Seite 18 ff.
- Smith, L. B., Adler, N. E., & Tschann, J. M. (2018). Underreporting sensitive behaviors: The case of young women's willingness to report abortion. *Health Psychology, 1*, 37–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0278-6133.18.1.37>
- Spahni-Gonin, S., Borgmann, M., & Gloor, S. (2019). Sexualität Beziehung Gesundheit. *SeBeGe Newsletter, August*, 1–26. [https://www.gpv.psy.unibe.ch/forschung/sexuelle\\_gesundheit/sebege/index\\_ger.html](https://www.gpv.psy.unibe.ch/forschung/sexuelle_gesundheit/sebege/index_ger.html)
- Štulhofer, A., & Ajduković, D. (2011). Should we take anodyspareunia seriously? A descriptive analysis of pain during receptive anal intercourse in young heterosexual women. *Journal of Sex and Marital Therapy, 37*(5), 346–358. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.607039>
- Sztenc, M. (2020). *Embodimentorientierte Sexualtherapie* (1. Auflage). Schattauer, J.G. Cotta'sche Buchhandlung. Seite 60f.
- Tydén, T., & Rogala, C. (2004). Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography. *International Journal of STD and AIDS, 15*(9), 590–593. <https://doi.org/10.1258/0956462041724299>
- U.S. Nuclear Regulatory Commission. (1975). Reactor safety study: An assessment of accident risks in U.S. commercial nuclear power plants (WASH-1400 Appendices III and IV). *Oxford University, October*, 66ff.
- Universitätsspital Zürich. (2022). *USZ Analkrebs Analkarzinom*. <https://www.usz.ch/krankheit/analkrebs>
- Verein lilli.ch. (2022). *lilli.ch*. [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)
- Walser, M. G. (2020). *Analverkehr in heterosexuellen Beziehungen*. Hochschule Merseburg und ISP Uster. Seite 60f.
- Winkler, R., Otto, P., & Schiedeck, T. (2011). *Proktologie Ein Leitfaden für die Praxis* (2. Auflage). Georg Thieme Verlag. Seite 2f, 30ff.
- Zürcher Bibel. (2007). Genesis 19 - die Verdorbenheit der Mäner von Sodom. In *Die heilige Schrift* (3. Auflage). Verlag der Zürcher Biebel beim Theologischen Verlag Zürich. Seite 26.

## 12 Anhang

### Anhang A: Selbständigkeitserklärung

Vorname: Simone

Name: Haug

Matrikelnummer: 25772

#### Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

#### **Erotisieren der Analregion – Voraussetzungen und Möglichkeiten**

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Vorname Name \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anhang B: Fragebogen Erotisieren der Analregion

Vorabinfo:

Wir sprechen in diesem Interview von Analsex. Analsex bedeutet in diesem Fall Stimulation rund um den Anus und Analverkehr heisst anales Aufnehmen. Wir werden vor allem über die anale Aufnahme sprechen.

Du darfst Fragen unbeantwortet lassen, die Du nicht beantworten möchtest.

Manche Fragen erscheinen in unterschiedlicher Formulierung doppelt, beantworte Sie dennoch, auch wenn es Dir wie eine Wiederholung erscheint.

Ich werde Dir viel Zeit zum Überlegen lassen, und bin gespannt auf Deine Ausführungen

Fragen:

Wann und unter welchen Umständen bist du zum ersten Mal auf die Idee gekommen, dass Analsex für dich reizvoll sein könnte? (Sexodynamik → Fantasien)

Welchen Prozess hast Du erlebt in der Zeit zwischen dem ersten Auftauchen einer erotischen Fantasie mit analer Stimulation und dem Moment, in dem Du zum ersten Mal mit einem Gegenüber analen Geschlechtsverkehr praktiziert hast? (alle 4 Aspekte)

Gibt es Massnahmen, die Du ergriffen hast; alleine oder mit Partner:in, um Analsex praktizieren zu können → als Vorbereitung aufs erste Mal. (alle 4 Aspekte)

Welche Erfahrungen hast Du beim ersten Mal mit analer Sexualität und/ oder analem Geschlechtsverkehr mit einer anderen Person gemacht. (alle 4 Aspekte)

Gab es Grenzen oder Hürden, die Du überwinden musstest, wenn ja: welche? --> Gab es weitere Grenzen (Gedanken, Gefühle, körperliches oder in der Beziehungen)?

Was sind die Voraussetzungen, um analen Sex zu geniessen? (in allen 4 Aspekten)

Aus welchem Grund praktizierst Du aufnehmenden Analsex? (Sexodynamik → sexuelles Begehren)

Gibt es Handlungen, die Du als direkte Vorbereitung für den aufnehmenden Analsex vornimmst? Inwiefern hilft Dir das? (alle 4 Aspekte)

Gibt es Hilfsmittel, die Du nutzt, um Analsex zu praktizieren? Zu welchem Zweck?

Welche Sinne werden beim Analsex bei Dir angesprochen? (Physiologie / Fantasien)

Visuell

Taktil

Auditiv

Olfaktorisch

Gustatorisch

Gibt es bei den Sinnesorganen Grenzen, die du überwinden musst / musstest

Wie bereitest Du dich in der konkreten Situation auf Analsex vor?

Vorab Gedanken? → Wie hilft Dir das? (Kognitionen)

Vorab Handlungen → Wie hilft Dir das? (Physiologie)

Im sexuellen Vorspiel? → Wie hilft Dir das? (Physiologie, ev Sexodynamik)

Anderes?

Welche Stellungen eignen sich für Analsex? (Physiologie und Sexodynamik)

Welche Stellungen eignen sich besonders für anale Aufnahme?

Welche Körperteile bewegst Du, während du Analsex praktizierst? (Physiologie → Modus und Sexodynamik → Lustfunktion)

Inwiefern spielt anale Stimulation in deiner Selbstbefriedigung eine Rolle? (Physiologie/Sexpdynamik/ Kognitionen)

Gibt es innere Bilder? (Sexodynamik – GdG und Symbolisierung)

Innere Bilder, von Deinem Anus? Ein Symbolbild oder ein Gedanke, der dir zu deinem Anus in den Sinn kommt? welches?

Gibt es eine Vorstellung / ein Bild des analen Innenraumes? Wenn ja welche?

Hast Du Die deinen Anus schon mal angeschaut? (Sexodynamik – GdG und Symbolisierung)

Magst Du deinen Anus? Hast Du eine Beziehung zu deinem Anus? Wenn ja: Wie lässt sich diese beschreiben? (Sexodynamik – GdG und Symbolisierung)

Pflegst Du Deinen Anus? Wie? (Physiologie und GdG)

Präsentierst Du Deinen Analbereich aktiv/absichtlich/auffordernd beim Sex. Was löst das in Dir aus? (Anale Erregung) (Sexodynamik → Sexuelle Selbstsicherheit )

Wie würdest Du die Intensität von Analsex im Vergleich zu anderen Arten der Sexualität bewerten? (Sexodynamik → Emotionale Intensität)

Gibt es noch etwas was Du ergänzen möchtest, was Deiner Meinung nach wichtig wäre?  
Etwas das ich vergessen habe?

Herzlichen Dank für Deine Bereitschaft und Offenheit! Ich schätze das sehr!

## Anhang C: Ethische Forschungsrichtlinien und Erklärungen zur Masterarbeit

Für die Masterarbeit «Erotisieren der Analregion - Voraussetzungen und Möglichkeiten»

Autorin: Simone Haug

Zur Erlangung des Master of Arts in Sexologie an der Hochschule Merseburg und am ISP Uster.

Das Ziel forschungsethischer Überlegungen ist, die Beziehung zwischen Forschendem und Teilnehmenden so zu gestalten, dass Teilnehmende keinen Schaden durch die Forschung erhalten.

Folgende Prinzipien sind diesbezüglich wichtig:

### **Wissenschaftliche Güte und Integrität**

Eine klare Deklaration der bestehenden Vorannahmen und der Forschungsmethode wird aufgezeigt und ist für die Teilnehmenden klar ersichtlich.

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine Masterarbeit und keine in Auftrag gegebene Studie handelt, liegt kein Interessenskonflikt vor. Es gibt keine finanzierende Institution, die bestimmte Ergebnisse wünscht.

Widersprüchliche Ergebnisse aus der Forschungsarbeit fließen in die Masterarbeit mit ein und werden benannt.

Für die vorliegende Arbeit bedeute das:

### **Hypothesen und Vorannahmen:**

Menschen können ihren Anus erotisieren, indem sie sich mit ihrem Anus auseinandersetzen, ihn als Quelle der Lust erleben und positive sexuelle Erfahrungen mit analem Geschlechtsverkehr gemacht haben.

Diese Erotisierung des Anus steht im Zusammenhang mit den Aspekten Physiologie, Kognitionen und Sexodynamik (Komponenten des Erlebens) des Modelles Sexocorporel.

Menschen mit unterschiedlichem Geschlecht und unterschiedlicher sexueller Orientierung haben verschiedene Methoden und Kognitionen, um ihren Anus zu erotisieren.

### **Methode:**

Qualitative Interviews mit 4 Personen: homosexuelle Frau, homosexueller Mann, heterosexuelle Frau und heterosexueller Mann, die aufnehmenden Analverkehr genussvoll erleben

Die Auswertung der Daten erfolgt entweder nach «Mayring» oder nach «Grounded Theory»

Diese Daten fließen in die Masterarbeit mit ein

### **Prinzip der Nichtschädigung und Datenschutz**

Aufgrund der Forschungsarbeit darf und soll kein Schaden für die beforschten Personen entstehen. Insbesondere dann, wenn es beim Forschungsthema um besonders sensible oder intime Lebensbereiche geht. Das physische und psychische Wohlbefinden der Studienteilnehmenden steht dabei im Vordergrund und verlangt von der Forschenden einen entsprechenden Umgang. Ebenso sollen den Teilnehmenden keine wirtschaftlichen oder sozialen Folgen entstehen.

Die Anonymisierung der Daten und der Datenschutz spielen dabei eine zentrale Rolle. Je sensibler die Daten desto sorgfältiger muss die Forschende mit den Daten umgehen. Das gilt einerseits für die Erhebung der Daten als auch für das Aufbewahren und Löschen der Daten.

Für die vorliegende Arbeit heisst das:

**Prinzip der Nichtschädigung:**

Das Forschungsthema betrifft einen sehr intimen und sensiblen Lebensbereich. Insbesondere anale Sexualität ist noch immer eine tabubehaftete und mit vielen Vorurteilen belegte Möglichkeit der Sexualität. Die Forschende ist sich dieses Umstandes bewusst und beurteilt es als mutigen Schritt, sich in diesen Fragen in einem Interview zu stellen.

Die Forschende sichert den befragten Personen in der Interviewsituation grösstmögliches Feingefühl und empathisches Vorgehen zu. Wenn die befragte Person Fragen nicht beantworten will, so respektiert das die Forschende.

Sollte es aufgrund der Befragung zu Unwohlsein oder psychischen Belastungssituationen kommen, hilft die Forschende passende Angebote zur Bearbeitung der Situation zu finden.

**Datenschutz und Anonymisierung der Personendaten:**

Das Interview muss zu Auswertungszwecken auf Band aufgezeichnet werden. Die Aufnahmen werden im Anschluss in transkribierter Form in die Masterarbeit einfließen. Die gesamten Interviews müssen in transkribierter Form im Anhang der Masterarbeit angefügt werden. Die Aufnahme wird mit der «Sprachmemo-App» eines Mobiltelefons gemacht.

Über die Form des Interviews kann die befragte Person bestimmen. Dieses kann im direkten Kontakt in der Praxis der Forschenden (in Zug oder Schlieren), im privaten Bereich der befragten Person oder als Onlinetreffen via Teams oder Zoom (je nach Präferenz der befragten Person) auch mit ausgeschalteter Kamera stattfinden. Ebenso ist der telefonische Kontakt eine Möglichkeit, um das Interview anonym zu führen. In diesen Fällen ist es auch möglich komplett anonym zu bleiben. Die einzige Angabe die die Forschende bezüglich der Daten der Person benötigt ist das Geschlecht und die sexuelle Orientierung.

In der geschriebenen Arbeit werden ausser dem Geschlecht und der sexuellen Orientierung keine weiteren Angaben über die interviewten Personen genannt. Sollte es aus zwingenden Gründen erforderlich sein, eine weitere Angabe z.B. das Alter der Person, zu nennen, wird das mit der Person abgesprochen und dokumentiert.

Die Tonaufnahmen werden einer dafür spezialisierten Firma zur Transkription gegeben, die Mitarbeitenden der Firma stehen unter einer Stillschweigevereinbarung. Weitere Informationen über die Firma sind unter [www.transkripto.de](http://www.transkripto.de) zu finden.

Alle Tonaufnahmen werden nach bestandener Masterarbeit gelöscht.

Die fertige Arbeit wird interessierten Personen zum Lesen abgegeben und, sollte die Arbeit gut werden, auch in der Bibliothek der Hochschule Merseburg und am ISP Zürich ausleihbar sein.

**Prinzip der Selbstbestimmung und informierte Einwilligung und Freiwilligkeit**

Personen, die an einer Forschungsarbeit teilnehmen, benötigen vorab eine Erklärung zum Forschungsvorhaben, um sich freiwillig entscheiden zu können, ob sie an der Befragung teilnehmen wollen oder nicht. Es müssen mögliche Abhängigkeiten überprüft und ausgeschlossen werden und Teilnehmende müssen abschätzen können, ob sich aus ihrer Teilnahme Konsequenzen für sie ergeben.

Für die vorliegende Arbeit heisst das:

**Prinzip der Selbstbestimmung:**



Abstract der Masterarbeit: In der geplanten Masterarbeit wird der aktuelle Forschungsstand in Bezug auf analen Geschlechtsverkehr aufgearbeitet. Ebenso fliessen medizinisch-anatomische und polyvagale Überlegungen in die Ausführung mit ein. Mittels vier Interviews mit Praktizierenden, unterschiedlichen Geschlechts und unterschiedlicher sexueller Orientierung, werden Voraussetzungen heraus kristallisiert die beim Erlernen von Analsex unterstützend erlebt wurden. Die Voraussetzungen werden an den Aspekten vom Modell Sexocorporel erarbeitet.

Anhand der Angaben in den Interviews sollen Möglichkeiten und Massnahmen erarbeitet werden, die interessierten Personen helfen, Analsex genussvoll zu erleben. Auch soll es Menschen helfen, die unter Schmerzen beim Analsex leiden, diese Schmerzen abbauen zu können. Weiter soll das Papier Sexologinnen und Sexologen helfen das Phänomen Analsex besser zu verstehen um es mit ihren Klient:innen erarbeiten zu können.

### **Informierte Einwilligung und Freiwilligkeit**

Anhand der obengenannten Informationen können sich Interessierte nun eine Meinung darüber bilden, ob Sie an der Befragung teilnehmen wollen oder nicht.

Es bestehen keine Abhängigkeiten zwischen den befragten Personen und der Forschenden. Alle Befragten haben sich freiwillig zum Interview gemeldet.

Es werden nur erwachsene einwilligungsfähige Personen befragt.

Ich, Simone Haug, werde mich an die obengenannten Prinzipien beim Erheben der Daten und beim Schreiben der Masterarbeit sowie in der Nachsorge (Vernichtung der Daten) halten.

Zürich den 07.05.2022

Unterschrift Autorin:

Ich, \_\_\_\_\_, (kann auch anonym bleiben) erkläre mich bereit an den Interviews zur Masterarbeit teilzunehmen und bin mit oben genannten Prinzipien einverstanden. Im Zweifelsfalle darf ich mich an Simone Haug wenden und Fragen oder Anliegen mit ihr klären.

Ort und Datum:

Unterschrift:

## Anhang D Ausschnitte Transkripte

### Frau heterosexuell A

564 I: Welche Körperteile bewegst du an dir selber, wenn du Analsex praktizierst?  
565 #00:28:10-1#  
566  
567 B: (...) Mein Becken. #00:28:15-5#  
568  
569 I: Okay. Was machst du dort? #00:28:17-7#  
570  
571 B: Ich gehe mit. Ich schwinge es mit. Also eigentlich wie sonst beim Sex, ja. Also ich  
572 gehe mit der Bewegung mit, mit dem Rhythmus. Ich spiele glaube ich immer mit  
573 meinen Brüsten ein bisschen mehr beim Analsex als sonst. #00:28:38-4#  
574  
575 I: Also dort bist du mit den Händen beschäftigt. #00:28:40-7#  
576  
577 B: Ja. Genau. Ich weiss nicht mal wieso, aber ich habe das Gefühl, ich fasse mich  
578 selber wie noch etwas mehr an in dem Moment. Und knete mir die Brüste und so. Ich  
579 weiss gar nicht, wieso genau, aber es kommt einfach. Und dann kommt es halt auf  
580 die Stellung an. Also wenn ich jetzt auf dem Rücken liege, dann bewege ich  
581 hauptsächlich das Becken und mache die rhythmischen Bewegungen mit, so gut es  
582 geht. #00:29:05-0#  
583  
584 I: Also machst du dann so die Kippbewegung oder gehst du nach hinter und vor,  
585 oder? #00:29:09-6#  
586  
587 B: Also je nachdem. Zum Teil mache ich einen Kissen unter den Arsch, unter den  
588 Hintern, damit ich ein bisschen höher oben. Dann mache ich vielleicht eher das  
589 Becken dann nachher wie/ Dann mache ich wie ein bisschen die Brücke. Dann  
590 bewege ich das Becken wie so ein bisschen hoch und runter. Dann muss er sich zum  
591 Teil auch gar nicht viel bewegen. Also sagen wir, er kniet vor einem und ist einfach  
592 ganz still. #00:29:31-3#  
593  
594 I: Und dann kannst du wie/ #00:29:32-6#  
595  
596 B: Und dann kann ich eigentlich mit hoch und runter so ein bisschen bewegen. Aber  
597 das geht nur gut, wenn ich schon ein Kissen unten dran habe, um das Becken ein  
598 bisschen zu erhöhen. Und nachher kann ich die Penetration eigentlich wie noch  
599 mehr selber steuern mit dem Auf- und Runterbewegen des Beckens. Das mache ich  
600 manchmal. Ansonsten, im Doggy kreise ich es auch mal, ja, kreisende Bewegungen.  
601 Das findet er auch sehr stimulierend, das weiss ich. Und mir gefällt es auch. Weil halt  
602 dann so ein bisschen alles bewegt oder alles berührt wird, verschiedene Areale. Und  
603 sonst, ja, wirklich einfach so ein bisschen/ Zum Teil einfach so hinter und vor eben  
604 oder kreisende Bewegungen, hauptsächlich das. #00:30:10-2#

611 I: Du hast mir die nächste Frage auch schon beantwortet. Hast du deinen Anus schon mal  
612 angeschaut. Ja? Regelmäßig oder einfach ein Mal oder ist das schon ein paar Mal? Ja.  
613 #00:23:29-0#  
614  
615 B: Aber man vergisst es nachher auch wie wieder, habe ich das Gefühl. #00:23:33-0#  
616  
617 I: Jetzt müssen wir wieder mal // schauen gehen wie der aussieht. #00:23:36-0#  
618  
619 B: Ja, wirklich. Ja. Ja. // Ob sich etwas verändert hat oder nicht. #00:23:38-0#  
620  
621 I: Sehr schön. Magst du deinen Anus? #00:23:41-0#  
622  
623 B: Keine Wertung. #00:23:43-0#  
624  
625 I: Ja. #00:23:45-0#  
626  
627 B: Ist einfach so ein Anus. Ohne dass ich ihn schön finde. #00:23:49-0#  
628  
629 I: Okay. Hast du eine Beziehung zu ihm und wenn ja, wie würde die sich beschreiben lassen?  
630 #00:23:55-0#  
631  
632 B: Hey, ich bin schon einfach dankbar, dass er da ist, für diese Stimulation, die ich dadurch  
633 erleben darf so, auf sexueller Ebene. Und dann hat er ja wie noch andere Funktionen und  
634 dafür bin ich wie schon auch dankbar so, dass da noch alles funktioniert. Aber Beziehung?  
635 Hm (verneinend). Ich würde mich jetzt nicht über meinen Anus so definieren oder so. Da bin  
636 ich wie so mehr Frauenpowre und meine Vulva // und so. #00:24:21-0#  
637  
638 I: Okay. Die spielt/ #00:24:22-0#  
639  
640 B: Die spielt eine Rolle so, aber so zu meinem Anus habe ich wie nicht oder eigentlich ich  
641 glaube, auch nie eine Vorstellung gehabt wie er sein sollte. Oder ich glaube, ich bin auch  
642 nicht so sozialisiert, dass wie so ist, hey, dein Anus sollte übrigens so und so sein. #00:24:35-  
643 0#  
644  
645 I: Hm (bejahend). Also es gibt einen Unterschied in der Beziehung zur Vulva und in der  
646 Beziehung // zum Anus? #00:24:41-0#  
647  
648 B: Sehr, ja. // #00:24:41-0#  
---

- 315 I: Ja. (...) Aus welchem Grund praktizierst du aufnehmenden Analsex? #00:17:03-1#  
316
- 317 B: Weil es schön ist. (lacht) Ja, weil es schön ist. Und anders ist. Weil es schön und  
318 anders ist als der vaginale. #00:17:12-5#  
319
- 320 I: Ja. Cool. (...) Gibt es Handlungen, du hast eine schon genannt, gibt es  
321 Handlungen, die du als direkte Vorbereitung auf den aufnehmenden Analsex  
322 vornimmst? Also das ein ist das Reinigen. Gibt es Sachen, die im Vorspiel  
323 passieren, die zwingend sein müssen, damit die Entspannung kommen kann? Gibt  
324 es dort noch Sachen, die wichtig wären? #00:17:40-2#  
325
- 326 B: Ja, je nachdem was gerade zur Verfügung steht. Also (lachend) musst du nicht  
327 falsch verstehen. Entweder wenn es natürlich Plug und so Sachen gibt, um eben das  
328 Ganze einfach mal ein bisschen zu dehnen. Und sonst einfach wirklich mit den  
329 Fingern in dem Sinne, das ja, das muss schon sein. Also ich habe es jetzt wirklich  
330 noch nie so gehabt, dass man einfach sagt: So jetzt und rein mit ihm. Das ist wirklich  
331 nicht. #00:18:02-7#  
332
- 333 I: Also es braucht den Vorbereitungsprozess. #00:18:04-4#  
334
- 335 B: Ja. #00:18:05-0#  
336
- 337 I: Und der hat tatsächlich auch damit zu tun, wirklich die Schliessmuskulatur  
338 #00:18:09-5#  
339
- 340 B: Korrekt. #00:18:10-1#  
341
- 342 I: zu dehnen und sich dafür auch Zeit zu lassen und genau. Und auch dort dann so in  
343 Stimmung zu kommen. Ich meine/ Ja. (...) Gibt es Hilfsmittel, die du nutzt?  
344 #00:18:22-4#  
345
- 346 B: Ja, also Gleitcreme sicher unbedingt. Dann eben Plugs. Und eben die  
347 Analdusche. Und halt je nachdem/ (atmet tief aus) Je nachdem, wie man es halt  
348 macht halt, ja, Kondom. Wobei, meistens geht/ Ah genau, was bei mir halt trotz halt  
349 Analdusche nicht in Frage kommt und lustigerweise zum Glück auch meinen  
350 Partnern, ist der Wechsel. Also dass man anal und dann grad noch vaginal, das  
351 kommt für mich auch nicht in Frage, trotz Reinigung. Weil ich da einfach keine Lust  
352 habe auf irgendwelche Entzündungen oder irgendwelche so Sachen. // Und drum/  
353 #00:19:02-3#  
354

206 B: (...) Sonst kommt mir das Wort Hilflosigkeit in den Sinn, aber das klingt so negativ  
207 und ich möchte es eigentlich nicht im Negativen haben, sondern im Sinn von (...) so  
208 das nicht müssen. So schön da genießen auf eine Art und Weise im Sinne von okay.  
209 (...) Ja, das ist, das wäre jetzt so das Gefühl, das kommt. Aber gleichzeitig schon  
210 auch so, hey, ich glaube, das ist das normal? Also das Gefühl ist wahrscheinlich  
211 auch habe ich auch heute noch nicht so ganz wirklich weg. Ich meine, du bist die  
212 Erste, wo über das Thema redet. Also weißt du, es ist so, das ist jetzt nicht etwas, wo  
213 ich mit meinen Kollegen bespreche oder so. Und ich glaube, das ist schon nicht ganz  
214 weg, so im Sinn von hey, wie offen kannst du über so Themen reden? Wie kannst du  
215 auch deine Erfahrungen austauschen? Also ich glaube, das ist so wahrscheinlich  
216 wird das, weiß nicht, wie sich die Gesellschaft entwickelt? Wenn man all die Schritte  
217 anschaut, die wir in den letzten dreißig Jahren gemacht haben, in die Zukunft. Aber  
218 ich glaube, das ist etwas, wo tendenziell eher noch ein paar Jahre so das Tabu-  
219 Thema bleibt. Aber ich glaube, das ist so ein bisschen einerseits so eine positiv  
220 geframte schöne Hilflosigkeit. (...) Ja, und ich glaube gleichzeitig auch, ich glaube,  
221 ich weiß nicht, ob das ein Gefühl ist, aber das Verständnis dafür, was die Frau erlebt  
222 im Geschlechtsverkehr. Also weißt du irgendwie so ein bisschen die andere Seite,  
223 wieso sie das auch genießt, wenn sie in der Rolle ist. Jetzt nicht auf den analsex  
224 bezogen, sondern allgemein auf den Geschlechtsverkehr. Also dass ich sage, hey/  
225 #00:17:06-3#

226  
227 I: Also auch auf das aufnehmend sein, oder? #00:17:06-7#

228  
229 B: Genau, dass wir sagen, hey, ah okay, das kann auch schöne Aspekte haben.  
230 Nicht immer nur klar, aber es hat auch in einem Vertrauensverhältnis, denke ich, im  
231 Positiven, das zum Beispiel. #00:17:17-1#

232  
233 I: Also das heißt, du würdest auch sagen, dass es in eurer Beziehung eigentlich nicht  
234 negativ viel Themen geben hat, rund um das Thema Analsex? Also jetzt, wo du es  
235 zum Beispiel deiner Partnerin gesagt hast oder so. Oder hat es dort Sachen  
236 gegeben, wo/ #00:17:34-5#

237  
238 B: Nein, es ist eigentlich sehr positiv aufgenommen worden, im Sinne von hey, also  
239 so wie mit einer, wo die Überraschung auch ein bisschen. So okay, wie bist du jetzt  
240 auf das gekommen? Aber im Positiven und ich habe ihr dann auch, das ist schon  
241 länger her, mal gesagt, hey, ich habe es cool gefunden, wie sie es auch positiv  
242 aufgenommen hat. Und nicht so was willst du, wer bist du, was ist los mit dir?  
243 Sondern so irgendwie in einem beidseitigen positiven, ja, also positiv, ganz positiv.  
244 #00:18:11-9#

245  
246 I: Und du sagst auch, es hat eure Beziehung eigentlich/ also das  
247 Vertrauensverhältnis hat sich noch mal verändert, wo ihr angefangen habt, Analsex  
248 zu praktizieren oder habe ich dich falsch verstanden? #00:18:23-3#

249  
250 B: Ja, doch, also doch definitiv. Eben sind noch mal einfach auf einer, (...) ich  
251 glaube, auf einer anderen Ebene das Vertrauen. Also wahrscheinlich noch mal eine  
252 neue Art von Vertrauen zueinander, wo ich nicht gewusst habe, dass es die gibt.  
253 Also irgendwo ja, ohne zu fragen, was für Ebenen von Vertrauen gibt es. Aber ich  
254 glaube, es hat wie noch mal so eine Vertrauensebene aufgemacht, wo ich nicht  
255 gewusst habe, dass sie da ist. #00:18:53-2#

- 97 I: Ja, erzähle. #00:05:17-8#  
98
- 99 B: Nicht jetzt so das Körperliche ist eine Sache, weil dort hat es ja etwas ausgelöst,  
100 Lust oder auch eine Befriedigung. Aber das Mentale ist mehr so gewesen, so auch  
101 halt in dem Alter oder es kommt ja teilweise jetzt noch, wo du so überlegst, ja, eben  
102 so der Zusammenhang mit der Homosexualität. Wo dann wie was hat, wo sexuell ein  
103 Mann auf einmal so oder ich so ein bisschen die Zweifel bekomme, ja, wieso finde  
104 ich das reizvoll? Wieso muss das Zeug, das du aufnimmst, eine Phallusform haben  
105 und kann nicht irgendetwas anderes haben, was vielleicht nicht gerade irgendwie an  
106 einen Penis erinnert? Und das ist irritierend gewesen oder hat dazu geführt, dass  
107 teilweise sich dann so nach einer Sexualität oder ich mich in meiner Sexualität  
108 nachher hinterfragt habe. Bin ich wirklich ein klassischer Cis-Mann oder bin ich  
109 vielleicht bi oder so? Das hat irgendwie nachher dazu geführt, mich mit dem  
110 auseinanderzusetzen. Weil es doch, ja, nicht so gefühlt, ja, unsere Gesellschaft halt  
111 nicht so straight gewesen ist, ja? Aber gleichzeitig, also was dort irgendwie geholfen  
112 hat, ist noch ein bisschen mit Kollegen darüber Witze zu machen, dass man das  
113 macht. Und jetzt ist es so, ja, ist das ein Witz? Also gewisse praktizieren so  
114 Rimmjobs oder so, aber jetzt ja, die rostata macht jetzt niemand, aber von denen,  
115 die ich kenne oder sie sagen es nicht. Und das merke ich schon, eben der Rimmjob  
116 ist jetzt gerade so im Kollegenkreis okay und die Prostatamassage ist so, da ist man  
117 sich noch nicht so ganz sicher. Ist das noch straight (lacht) oder was ist es? Also und  
118 das merke ich, jetzt ist weniger der, ja, es ist mehr jetzt mental eine  
119 Auseinandersetzung gewesen mit der Identität so, ja? #00:07:29-1#  
120
- 121 I: Hat es dort auch Fragen, eben du hast es jetzt ein bisschen angesprochen, eben  
122 so Männlichkeitskonstruktfragen drinnen gehabt oder ist es vor allem um die sexuelle  
123 Orientierung gegangen? #00:07:39-1#  
124
- 125 B: (...) Gut, es ist schon mehrheitlich um die sexuelle Orientierung gegangen. Ja, die  
126 Männlichkeit spielt natürlich schon eine gewisse Rolle mit. Also so noch eben, also  
127 ich glaube auch, das hat sich bei der Partnerin, die muss ja auch das Bewusstsein  
128 dafür haben. Nur weil der Mann aufnehmend ist, ist es nicht weniger männlich. Also  
129 das habe ich Beispiel, wenn ich mit Leuten oder Frau über das rede, dann gibt es  
130 Frauen, die sagen, hey, das ist überhaupt nicht männlich, dass ein Mann  
131 aufnehmend oder dass er sich um den Anus. Und ja, darum also dort spielt es eher,  
132 habe ich mehr das Gefühl, das spielt von der Gegenseite aus. Für mich bin ich  
133 männlich, egal in welcher Form. Es geht mehr darum, dass das andere Geschlecht  
134 oft oder ich die Erfahrung gemacht habe, dass nicht alle so offen sind oder das auch  
135 als eben nicht als heterosexuell wahrnehmen, so in dem Sinn. Und wer nicht  
136 heterosexuell ist in gewissen Kreisen, ist dann auch nicht männlich oder es geht  
137 nicht in gewissen Dingen. Nicht jetzt (unv. Audiostörung) #00:09:05-7#  
138

- 670  
671 I: (...) Wie würdest du die Intensität von Analsex im Vergleich zu anderen Arten der  
672 Sexualität bewerten? #00:44:54-6#  
673  
674 B: (...) Ist halt durch die Nähe, eben ist intimer. (...) Ist auch intim, persönlich und  
675 auch intensiver halt, weil du ja, du bist sehr nah zusammen, sehr eng aneinander, wo  
676 andere Formen also Oralsex ist, ich sage jetzt mal, da hast du mehr Distanz zum  
677 Gegenüber. (...) Und (...) es ist vielleicht auch synchroner, sage ich jetzt mal. Also  
678 ja, das ist wahrscheinlich, was du (uny. #00:45:57-0#) und das macht dann auch  
679 irgendwie die Intensität aus, oder? Ich habe das Gefühl, unsere Körper  
680 synchronisieren sich dort viel eher und viel mehr. Es ist auch so, wenn wir Analsex  
681 haben, dann würde ich sagen, ist es/ also wir haben viel mehr gleichzeitig einen  
682 Orgasmus beim Analsex wie bei anderem Sex, oder? Wo dann, ich sage jetzt mal,  
683 wo irgendeine, das klingt jetzt ein bisschen blöd, aber wo irgendeine Transaktion  
684 passiert ist, oder? Zuerst der eine und dann der andere und beim Analsex habe ich  
685 das Gefühl, ist die gemeinsame Luststeigerung, der gemeinsame Orgasmus viel  
686 eher. #00:46:45-4#  
687  
688 I: Also würdest du einfach sagen, dass das Aufnehmen intimer ist als das  
689 Eindringen? Habe ich das jetzt richtig verstanden? #00:46:56-0#  
690  
691 B: Nein, ich glaube, Analsex als Ganzes. #00:47:01-2#  
692  
693 I: Als Ganzes, okay. #00:47:02-5#  
694  
695 B: Als Ganzes als Paar (...) hat die Intimität, aber (...) du hast wahrscheinlich recht.  
696 Es hat natürlich ein intimes Element, gerade oder wir, die jetzt lange in einer  
697 Beziehung waren ohne Kondom. (...) Du hast nachher auch in dem Sinn Sperma  
698 vom Partner in dir, nicht für lange. (lacht) #00:47:39-6#  
699  
700 I: Nein. (lacht) #00:47:41-7#  
701  
702 B: Aber doch, es ist in dem Sinne natürlich, ja, du nimmst den Partner halt wirklich  
703 auf. Also da ist schon ein bisschen vielleicht das Thema, wo du sagst, das ist ein  
704 bisschen intimer als eindringen. #00:47:58-7#  
705  
706 I: Also du musst dich öffnen quasi. #00:48:00-8#  
707  
708 B: Ja, und also du behältst den Partner quasi auch noch nach dem Sex in dir, oder?  
709 Weißt du es ist, hat durch das schon natürlich eine gewisse Nähe. Und das Öffnen,  
710 eben das Öffnen ganz am Anfang haben wir von Vertrauen gesprochen und das ist  
711 natürlich genau der Punkt, oder? Wenn du den Partner in dich reinlässt, die ganzen  
712 übertragbaren Krankheiten machst du dich ja eben, eigentlich machst du dich  
713 verwundbar und du musst einfach das Vertrauen haben, dass du nicht verwundet  
714 wirst. Und das ist einerseits aktiv beim Akt, oder? Dass dort der Schmerz nicht

162

163 I: (lacht) Sehr schön. Sehr schön. Also gut. Als du das erste Mal aufnehmend warst,  
164 wie war das als konkrete Erfahrung? #00:10:44-2#

165

166 B: (...) Das war bei mir daheim und wir haben uns getroffen und wir haben irgendwie  
167 ein Bier getrunken. Es war Corona-Zeit, also man konnte eh nirgends hingehen. Und  
168 es war Winter. Und wir haben ein bisschen geredet und so. Und dann sind wir doch  
169 relativ schnell körperlich geworden. Und sind zuerst im Sofa, also im Wohnzimmer  
170 und so ein bisschen herumgeknutscht und ein bisschen oral und so und immer  
171 weniger an gehabt. Und dann sind wir irgendwann ins Bett gegangen. Und dann hat  
172 er mich gefragt: „Ja, bist du bereit?“ Weil wir hatten schon darüber geredet und so.  
173 Und ich sage: „Ja, wir können es schon probieren“. Also ich hatte mich vorbereitet  
174 und so und hatte eine Analdusche. Und hatte eben nicht viel Erfahrung in dem  
175 Bereich. Und darum habe ich gedacht, ja, wir können es probieren. Und er fand, ja,  
176 unbedingt. Und er war schon ganz giggerig und konnte es kaum erwarten. Und mit  
177 Kondom dann rauf getan. Und auch am Anfang viel Gleitgel. Und dann ging das  
178 überraschend gut. Also er war vorsichtig. Das mit dem Rimming kam eher dann  
179 später im Verlauf der Beziehung dazu. Das ist auch etwas, was mir jetzt nicht so viel  
180 gibt. Und ja. Er wollte das dann schon immer wieder mal. Aber ich bin eben auch so  
181 ein Hygienefreak. Ich finde dann so, ja, jetzt bist du dort mit Zunge und Mund und  
182 machst mega rum und nachher küssen wir uns. Und I don't know. Ich weiss ja nie,  
183 wie sauber es ist. Und zu 99 Prozent ist es sauber, aber dann gleich nicht ganz. Und  
184 dann küssen wir uns wieder und uh, I don't know. Aber beim ersten Mal, das hat  
185 dann recht gut funktioniert. Und da ist er auch, weil es sehr aufregend war und neu  
186 für ihn auch, mit mir Analsex zu haben, ist er irgendwie innerhalb von ein paar  
187 Minuten gekommen. Und da habe ich mir gedacht, ja, super, easy, cool. // Also ja.  
188 #00:12:36-5#

189

190 I: Wie/ // Darf ich noch schnell fragen? Also ich meine, die letzten zwei Beziehungen,  
191 die du hattest, warst du die intrusive Person und dann kam der Wechsel. War das  
192 von Anfang an denn klar, dass du wechselst oder stand auch zur Diskussion, dass er  
193 wechselt? #00:12:50-0#

194

195 B: (...) Wir haben uns über so eine Online-Plattform kennengelernt und haben eine  
196 Weile geschrieben. Und er hat mir gesagt, er ist eigentlich aktiv, aber er würde es  
197 mega gerne mal ausprobieren, passiv zu sein. Und das hat sich aber die ganze  
198 Beziehung durchgezogen und er hat sich nie getraut. Er hat sich nie getraut. Also  
199 oral war er auch aufnehmend. Aber das musste ich ihn etwas lehren, glaube ich. Also  
200 das konnte er nicht so und mochte es auch nicht so. Und da mussten wir uns auch  
201 etwas herarbeiten. Aber anal hat er zwar immer wieder mal gesagt: „Ja und dann  
202 in den Ferien machen wir und dann gebe ich mir Mühe und bereite mich vor“. Und  
203 dann sind wir in den Ferien gewesen und dann ist er: „Ja, vielleicht dann eben doch  
204 nicht und ich weiss auch nicht“, und so. Also er hat sich wirklich nicht getraut. Und für  
205 mich war es auch okay. Ich habe mich dann wie dran gewöhnt. Gar nicht unbedingt  
206 so die körperliche Stimulierung. Ich glaube, meine beiden Exfreunde sind so durch  
207 die Prostatastimulierung viel mehr angesprochen und angeregt worden. Bei mir ging  
208 es eher so um das Passivsein als Rolle. So das ja, da ist jetzt jemand in mir und da  
209 nimmt jetzt jemand Besitz über mich. So das, so der Rollengedanke hat mich dann  
210 eher angeturnt und war das Neue dann für mich. #00:14:13-6#

211



Datenträger mit allen Interviewtranskripten

## Anhang E: Auswertungen Interviews

### Physiologie

Frau Hetero A
Frau Hetero B
Frau Hetero C
Mann Hetero D
Mann Hetero E
Mann Homo F
Mann Homo G

Physiologische Komponenten	Berührungen	Mit dem Finger 20 Schritt vorwärts Schritt Rückwärts 53
		Mein Mann ist mit einem Sextoy so ein bisschen in die Richtung abgerutscht und dann fand ich so ... hmm und dann irgendwann ja wieso nicht 82 Das ist darauf so entstanden, dass wir ein bisschen etwas ausprobieren 84 Ehe so ein bisschen mit Spielzeug eher mal ausprobieren – daraus habe ich mein Interesse entwickelt 89
		Es hat ein bisschen aussenrum angefangen eben irgendwie mit Rimmjobs oder mit Vibrator um den Anus herum, aber nicht eindringt 55 Dann wurde das Verlangen grösser, dass die Prostatamassage direkt und nicht mehr indirekt passiert 57 Im Körper haben die ersten Berührungen und Versuche ja etwas ausgelöst- Lust oder Befriedigung 99
		Als Teenager beim Duschen , wenn du dich wäscht und Wasser kommt an deinen Popo, das war ein gutes Gefühl. Ich habe das als erotisches Gefühl erlebt 9
		Wenn Leute zum Orgasmus kommen wollen, dann müssen sie irgendwie die Prostata oder Analstimulierung irgendwie schätzen und geniessen können 239 Von den Sensationen her ist für mich eindringend sein spannender 738 Körperlich finde ich afnehmend sein wirklich nicht so prikeldnd oder so der Reiz 746

	Schmerzen	<p>Eine Art Schmerz die lustvoll erlebt wird 132</p> <p>Spezielle Art von Schmerz 137</p> <p>Nicht als Schmerz betitelbar</p> <p>Verbalisieren wenn etwas nicht stimmt ( Schmerzen verbalisieren)</p>
		<p>Es hat nicht unangenehm weh getan, im Sinne, dass ich es nicht gewollt hätte 199</p> <p>Nachher zum Teil schmerzt er wenn es ein bisschen zu schnell zu und her ging oder wenn zu wenig Spucke genommen haben 701</p>
		<p>Weil es gerade mit dem Penis am Anfang ein bisschen weh getan hat 86</p> <p>Das erste Mal wo es wirklich schmerzhaft war. War die Lust schwups grad weg 154</p> <p>Es gibt schon immer einen Picks irgendwie, aber wenn man richtig vorbereitet und so, dann wird das immer weniger 155</p> <p>Mit diesem feinen schmerz den es doch manchmal gibt 598</p>
		<p>Ich habe keine schmerzhaften Erinnerungen 167</p> <p>Ich muss dann auch Feedback geben weil sonst kommt das mit den Schmerzen 189</p>
		<p>Waren kein Thema, aber das komische gefühl danach 210</p> <p>Vielleicht so das unangenehme Gefühl, wenn ein Fingernagel der nicht so geschnitten ist 232</p> <p>Ich würde auch nichts grösseres aufnehmen als eben Finger 234</p>
		<p>Weil das Element Schmerz ist ja dabei und das musst du beim ersten Mal auch überwinden</p> <p>Irgendwann musst Du sagen, dass die Lust grösser ist als der Schmerz 120</p> <p>Was sicher also das erste Mal warm ist der Schmerz, weil ich mir vorab nicht einen Risendildo eingeführt habe und das dann schon mal erlebt hätte 132</p> <p>Ich habe aber gewusst, dass es dazu gehört 134</p> <p>Ich glaube der Schmerz ist die Hürde die du überwinden musst 152</p> <p>Weil Du ja das Zusammenspiel mit dem Schmerz hast und eben mit dem Zulassen dass jemand eindringt 231</p> <p>Wenn es falsch geht und der Schmerz dann zu gross wird ist es vorbei 233</p> <p>Das Schmerzelement bedeutet auch dass es ein anderes Vertrauen braucht 253</p> <p>Auf dem Rücken liegend habe ich eher mal Schmerzen 427</p> <p>Schmerzen sind auch heute noch ein Thema, also jedes Mal hast du den einen Moment 425</p> <p>Es ist nicht mehr oder weniger Schmerz mit der Gewohnheit aber deine</p>

		Reaktion darauf verändert sich – du stumpfst ja ab, wenn Du etwas immer wieder erlebts 439
		Wenn er dann zu schnell rein ist, dass hat das beim ersten Mal ( pro Abend ) schon weg getan. Ich glaube aber mein Anus ist insgesamt eher entspannt 141 Den Schmerz (nicht den gewollten Schmerz von SM spielen, sondern den unerwarteten) finde ich nicht geil 305 Wenn wir so Quickies hatten und er schnell rein ist, dann ist das extrem unangenehme und dann musste er sofort wieder raus, damit ich mich erholen konnte 309 Also der Shmerz beim Analsex den finde ich nicht sexy
	Ausdehnen / vorbereiten	Lochausehnung 243 Ausdehnung der Öffnung mit Finger oder Plug 244 Mit Finger zuerst, dann mit Penis 88 Braucht rein körperlich Vorbereitungshandlungen vor der Aufnahme des Penis 115 Vorbereitungshandlungen 196 Ich nehme so eine Vorfreude bei mir wahr 226
		Beim ersten mal ist es wirklich ein «unfall» gewesen 181 Er kann irgendwie ins falsche Loch rein 193 Schau dass Du wirklich erregt bist und Lust hast 332 Dann bist Du auch gedehnter 333 Sag ihm am anfang er soll einfach mal drinn bleiben um ein bisschen zu dehnen und sich daran zu gewöhnen 338
		Einen Plug oder so Sachen um zu dehnen 328 Oder sonst mit den Fingerndas muss schon sein 329 Der Vorbereitungsprozess hat damit zu tun die Schliessmuskulatur zu dehnen und sich dafür auch Zeit zu lassen 342
		Im Vorspiel mit einem Plug , damit es geöffnet ist 332
		Petting oder Oralsex – ein klassisches Vorspiel, sonst machen wir nichts ( als Vorbereitung zu Aufnahme eines Fingers) 389
		Es braucht Vorbereitung und man ist dabei auch vorsichtiger ( vor allem bei den ersten Malen 115 Vorbereitung und Vorspiel ist für mich stretchen und das Rimmimg, das für mich sehr erotisch ist 188 Zur Vorbereitung gehört ach das äusserliche Waschen 281

		<p>Die andere Vorbereitung (Strech und Rimm) übernimmt dann der Partner und gehört wie zur sexuellen Handlung mit dazu 297</p> <p>Das sind so wie stufen, das Rimming das Eindringen mit ein, Zwei, drei Finger (= Stretching) 389</p> <p>Sich auf die Grösse vorbereiten, das ist schon ein erotischer Akt, 394</p>
		<p>Die Vorstellung dass mein Anus sehr geweitet ist und dass ich schon ready bin, das hat ihn angeturnt. Er wollte das ich vorab mich ausweite, aber da wollte ich nicht 332</p> <p>Zudem ist das für mich keine Erogene Zone, das ich vorab stundenlang da rummachen würde 334</p> <p>Mehrmals Sex am gleichen Abend und die ganze nach sorget dafür dass ich ausgedehnt wurde, ich glaube er fand das sehr angenehm 338</p>
	Zeit	<p>Zeitfaktor → Viel Zeit 85</p> <p>Sich Zeit nehmen können für Analsex 86</p> <p>Das Langsame das langsame angehen 155</p> <p>Vorbereitungshandlungen und sich zeit nehmen können dafür 197</p>
		<p>Halt ganz langsam so ein bisschen angefangen zu dehnen 148</p> <p>Es hat sich einfach widernatürlich angefühlt, das Langsame 231</p> <p>(langsam) hat den Effekt von dem so ein bisschen rückwärts scheissen 234</p> <p>Wenn so langsam etwas reinkommt, ganz langsam und dann wieder rausgeht kann das sehr unangenehm sein 236</p> <p>Dass ich das nicht so mag, wenn man das so langsam oder so sachte praktiziert 242</p> <p>Für mich gehört sicher auch viel Zeit dazu 325</p> <p>Nehmt Euch Zeit für Vorspiel 331</p>
		<p>So dass es dann halt immer ein bisschen mehr und mehr und mehr ging mit dem Mann und irgendwann ging es dann in dem Sinne richtig 114</p> <p>Brauche Zeit – ein Quickie anal ist bei mir nicht 225</p> <p>Der Vorbereitungsprozess hat damit zu tun die Schliessmuskulatur zu dehnen und sich dafür auch Zeit zu lassen 342</p>
		<p>Analsex, das Thema braucht mehr Zeit 82</p> <p>Erstens es braucht mehr Zeit, ich möchte mir mehr Zeit nehmen.93</p> <p>Es passiert selten spontan 343</p> <p>Jetzt nehmen wir uns die Zeit 354</p> <p>Es ist ca ein halbe Stunde Vorbereitungszeit 375</p> <p>In der SB braucht es 3 -4 mal soviel Zeit, wenn Du es wirklich geniessen willst 549</p>

		<p>Der ganze Prozess ( vom ersten Gedanken bis zur ersten Aufnahme) dauerte Jahre, das ist nichts war von einem Wochenende zum anderen passiert 59</p> <p>Zeit als Voraussetzung für anales Aufnehmen. Es braucht mehr zeit als das 0815 Standardprogramm</p> <p>Spiel in meiner SB fast keine Rolle, teilweise wäre die Lust da ber ich nehme mir da zu wenig Zeit 467</p>
		<p>Es lagen sicher 19 Jahre zwischen dem ersten Entdecken der erotischen Gefühle am Anus bis zum ersten Analsex 23</p> <p>Es war ein langer Prozess 41</p> <p>Weil ich lange keine Beziehung hatte, was das vielleicht auch der Grund warum das so relativ lange gegangen ist 50</p> <p>Zeit gehört für mich dazu, weil es eben eine Vorbereitung braucht um aufnehmen zu können 181</p> <p>Vorbereitung - Und da gehört dann halt die Zeit dazu</p>
		<p>Die Vorbereitungen als aufnehmende Person brauchen Zeit und nerven manchmal (Reinigung) und auch die Vorbereitungen bezüglich HIV und anderen Krankheitstests 129</p>
	Anale Stimulation	<p>Stimulation mit dem Finger ist fast immer feste Sexuelle Handlung ( gegenseitig) 259</p>
		<p>Mit dem Finger auch noch etwas stimuliert 153</p> <p>Ich brauche nicht viel anale Stimulation, wenn ich sonst genug erregt bin, wenn ich klitoral vaginal genug erregt bin 400</p> <p>Er stimuliert mich schon auch mal anal, aber das ist nicht zwingend zur Vorbereitung sondern zum Teil auch einfach so 535</p>
		<p>Anale Stimulation ist für mich immer etwas natürliches gewesen 55</p>
		<p>Zudem ist das für mich keine Erogene Zone, das ich vorab stundenlang da rummachen würde 334</p>
	Ausgefüllt sein	<p>Liebeskugeln vorne und Penis Anal → unbeschreibliche Gefühle 273</p> <p>Gefühl von ausgefüllt sein → ½ ja 284</p> <p>Intensität ist am stärksten wenn vaginal und anal 715</p>
		<p>Man fühlt sich meisten anal ausgefüllt egal wie gross der Penis ist 376</p> <p>Je nach Stellung ist es reizvoll wenn es hinten ( mit Plug) ausgefüllt ist und</p>

		vorne penetriert wird 423
		Doppelpenetration hinten Penis vorne Dildo 513
	Orgasmus	Orgasmus nicht im Vordergrund – aber wie so neue Gefühle haben 274
		Anales aufnehmen führt fast zum Orgasmus 364 Ich bin noch nie anal zum Orgasmus gekommen 758
		Es ist auch, der Orgasmus ist anders 161 Orgasmus hat nicht die gleiche Qualität er ist eher kurzlebig aber sehr intensiv 692 Ich komme anal schneller als Vaginal ohne noch gross zusätzliche Stimulation zu betreiben 709
		Aufnehmen ist intensiver vor allem bezüglich des Orgasmus. 650 Das Aufnehmen allein bringt mich aber nicht zum Orgasmus, ich stimulieren mich gleichzeitig noch am Penis 653 Aber das Aufnehmen bringt ein zusätzliche Steigerung – es ist ein Add-on 655 a bin ich in meiner eigenen Welt da stehet mein Orgasmus im Vordergrund nicht ihrer 673
		Beim Analsex sind wie synchroner, ich habe das Gefühl unsere Körper synchronisieren sich und ich habe das Gefühl einer gemeinsamen Luststeigerung und den gemeinsamen Orgasmus viel eher. 685
		Wenn ich aufnehmend bin, dann habe ich in der Regel keine Erektion 96 Weil ich ja keine Erektion habe und auch nicht komme wenn ich aufnehmend bin 155 Ich habe es genossen, auch wenn ich nie zum Orgasmus gekommen bin. 283 Ich bin weit davon entfernt, einen Orgasmus zu haben ohne dass mein Penis miteinbezogen wird. 244
	Hilfsmittel	Gleitgel 84 Gleitgel 293 Analplug 293 Finger 293 Penis 293
		Gleitgel 143 Tannenbaumförmiger Dehner / Spreizer 144

		Viel Gleitgel 148 Sextoy 238 Gleitgel238 Gleitgel zum anfangen 329 Analplug 421
		Analdusche 128 Plug 327 Gleitcreme 346 Plugs 346 Analdusche 347 Kondome 348
		Plug 377 Dildo 401
		Gleitgel
		Gleitgel 114 Gleitgel 306
		Gleitgel 177
	Substanzkonsum	Ich war dort aber relativ angetrunken. Und habe es nicht so stark wahrgenommen197 War ich wirklich nicht nüchtern 204
		Als ich das erste Mal aufnehmend war, haben wir vorher Bier getrunken und dann kam eines zum anderen 170 Wir haben auch Poppers genommen, am Anfang hilft das den Analmuskel zu lockern und dass der sich ein bisschen entspannt 376 Ein spannendes und intensives Gefühl, dass aber schnell wieder verpufft 377
	Sinne visuell	Ja wir schauen und selber zu 363 Schau mir im Spiegelbild des TV gerne selber zu 357 habe im Kopf eine Vorstellung davon wie es aussieht 369
		Wenn ich oben bin dann ist es auch sehr lässig und Spannend 414 Ich habe die Augen offen beim Sex 416
		Das Auge ist mit dabei, irgendwie das zuschauen, was mit mir gerade gemacht wird 321



		Das zuschauen hat eine Luststeigernde Faktor 450
		Visuell ist eher wenn du eindringend bist 326
	Sinne Auditiv	Höre mich und den Partner anders stöhnen 355
		Klingt jetzt komisch aber es erregt mich fast , dass ich selber so laut stöhne 438 Ich genieße es so stark, dass ich auch selber lauter bin und anders stöhne 441 Und er ist auch lauter oder stöhnt anders 449
		Wenn es so aneinander klatscht 391
	Sinne Taktil	Es fühlt sich ganz anders an
		Sicher das spüren 437
		Spüren ist wichtig 380 Spüre den Penis anders als vaginal – intensiver 599
		Das spüren steht im Vordergrund und die Körperwahrnehmung 448
		Der Tastsinn ist der, den du am meisten hast 325
	Sinne reichen	Man riecht es halt auch, vor allem nachher 451 Aber nachher reicht man es. Finde ich auch nicht unbedingt angenehm aber gehört dazu. Ist für mich kein Problem 453
		Ich Sorge dafür, dass ich nichts riechen muss 382
		Geruch würde mich eher abtörnen 329
	Sinne schmecken	Ich habe ihm danach einen geblasen und den Penis in den Mund genommen ohne Kondom, 460 Es war mir dann auch dort in dem Moment und das hat mich seibr erstaunt überhaupt nicht unangenehm. 486 Es hat mich nicht geekelt 486 Es war sehr subtil 487 Aber ich habe schongeschmeckt, dass er vorher im Anus war 489
		Oralsex nach dem Analsex ist für mich ein NoGo, weil das mit dem Geruch dann nicht stimmen würde und dann ist die Lust auch weg 351
	Sexuelle Erfahrungen	Froh um vorgängige Sex Erfahrungen- anal kommt erst mit der Zeit 196

Selbstbefriedigung		<p>Wenn ich mich selber befriedige schaue ich Pornos wo Analsex vorkommt 307</p> <p>Wenn ich alleine bin stimulare ich mich anal nie selber 315</p> <p>Ich konsumiere Pornografie aber keine Anale Stimulation während dem 333</p>
		<p>Analsex spielt in der SB gar keine Rolle 620</p> <p>Konsumiere Pornos auch wenn ich es mir vaginal oder klitoral selber mache 628</p>
		<p>Immer mehr und mehr selber ausprobieren, wenn ich mit mir alleine war 106</p> <p>Anale Stimulation spielt eine Rolle in der SB aber nicht immer, das braucht auch vorab eine Reinigung und dafür ist im Alltag nicht immer Zeit, aber kommt vor 573</p>
		<p>Anale Stimulation spielt selten eine Rolle in der SB. Weil es ja auch Vorbereitung braucht und man sich Zeit nehmen muss 537</p> <p>Man braucht auch in der SB viel mehr Zeit und die hat man nicht jeden Tag 545</p> <p>Ich glaube SB ist wichtig um neue Sachen auszuprobieren 562</p>
		<p>Es war mir als Jugendlicher klar, dass ich das nicht mit mir selber gross möchte in der Solosexualität 50</p> <p>Ich habe nie selber an mir geübt oder ausprobiert 76</p> <p>Spiel in meiner SB fast keine Rolle, teilweise wäre die Lust da aber ich nehme mir da zu wenig Zeit 467</p> <p>Die Fantasie über Anales kommt bei der SB schon vor 468</p> <p>Es kann mal vorkommen, dass ich in der SB mich auch anal stimulare, ist aber nicht Standardprozedere 490</p>
		<p>Seit ich in einer Partnerschaft bin ist Selbstbefriedigung anal kein Thema mehr für mich 489</p> <p>Es war früher viel mehr ein Thema aber jetzt definitiv nicht mehr 491</p>
		<p>Zudem ist das für mich keine Erogene Zone, das ich vorab stundenlang da rummachen würde 334</p> <p>Anale Stimulation spielt in meiner SB keine Rolle 494</p> <p>Wahrscheinlich aus Hygienischen Gründen ist das einfach eine NoGoZone 499</p> <p>Ich habe mir aber überlegt, ob ich in der SB mal was dort machen soll, bisher habe ich das aus Zeitgründen nicht getan. 591</p> <p>( Lernen wollen) Es kann doch nicht sein, dass ich keinen Analen Orgasmus habe 602</p>

	Stellungen	Bauchlage 457 Vierfüsser 484
		Doggy und Missionar mit angewinkelten Beinen 546
		In die Hocke gehen , dann ist der Weg in beide Richtungen offen und das kann liegend sein oder in der sitzenden Position 488 Eigentlich in der Hocke über dem Mann dann habe ich die Kontrolle 493 Mit Doggy habe ich schlechtere Erfahrungen gemacht ausser es ist alles top vorbereitet und gut gedehnt 495 In der Hocke ja 497 Je weniger Winkel zwischen Oberkörper und Beinen desto gut 505
		Missionar und Doggy gehen gut, oder von der Seite, aber ich mag es am liebsten stehend, vielleicht liegt dann die Prostata besonders gut 470
		Rückenlage und die Beine oben, Gynäkolgenstyle 446
		Löffelstellung ist für mich die angenehmste hat aber den Nachteil, dass ich den Partner nicht sehe 424 Auch auf dem Rücken liegend hat seinen Reiz 427
		Doggy Halbstehen mit einem Bein in der Luft, dass vom Partner gehalten wird Auf dem Rückenliegend mit Beinen in der Höhe 396 Am besten war es, wenn wir und noch geküsst haben und uns an den Nippeln berührt haben ( also Face to Face) 403 In der Kauerposition ( wo ich Oben bin) hatte ich das Gefühl, dass er besonders tief reinkommt- hatte das Gefühl fast zu platzen. War anstrengend, aber hat auch den Vorteil, dass ich den Rhythmus bestimmen konnte. 431
	Bewegung	Vierfüsser -> bewege mich vor und zurück ( ganzer körper) 488 eher Schnelle Bewegungen 531 Vierfüsser → kleine feine Bewegungen → becken li und re 516
		Mein Becken bewegt sich mit 567 Ich gehe mit, ich schwinge mit, mit der Bewegung , mit dem Rhythmus 571 Ich fasse mich selber noch mehr an, ich knete mir die Brüste 578 Ich nehme ein Kissen unter den Arsch damit ich ein bisschen höher oben, dann mache ich wie ein bisschen die Brücke. Dann bewege ich das Becken wie so ein bisschen hoch und runter dann muss er sich auch gar nicht viel bewegen 591

		<p>Kreisen och runter nach vorne nach hinten ( in der Hocke auf dem Mann) nach hinten hinunterlehnen, d gibt es gante viele verschieden, also ich bewege mich sehr viel 537</p> <p>Ich spiele dann auch mit dem Rest meines Körpers während der analen Aufnahme 511</p>
		<p>Ich bewege mich aus der Hüfte heraus damit ich wahrscheinlich die Prostata am richtigen Ort ist und stimuliert wird. 483</p> <p>Ich bewege mich manchmal so, dass ich die Prostata an den Dildo heranbewege, wenn der am richtigen Ort ist, bewege ich mich nicht mehr, dann bewegt sich mehr der Dildo 518</p>
		<p>Ich habe eine Bewegung in der Hüfte als Ergänzung zum Partner 449</p> <p>Auch ein Steuern des Partners vielleicht ein bisschen 450</p> <p>Darüber kannst Du auch steuern, wie tief er eindringen kann 452</p> <p>Du kannst den Partner ja auch stimulieren dadurch 454</p> <p>Es ist eher ein kreisen mit meinem Becken 471</p>
		<p>Ich habe mich aktiv bewegt wenn er in mir war, ich habe meine Beine gehalten , mit seinen Nippeln gespielt oder ihn am Arsch gehalten und zu mir gezogen. 441</p> <p>Meisten waren wir nach dem Sex schweissgebadet 448</p> <p>Mit meinem Becken habe ich gespielt und kreisende Bewegungen ausprobiert, vor allem wenn ich oben war, habe ich viel ausprobiert. 460</p> <p>Anatomisch ( genital) hat es keinen Unterschied gemacht von der Stimulation her, der mentale Unterschied, dass ich in der Passiven Position sage wo es langgeht, war spannend, das fand ich geil. 470</p>
	Spannung	<p>Im Hohlkreuz mit Körperspannung, weil ich mich angespannt schöner finde 555</p> <p>Aber nicht Anspannung 556</p> <p>Ausgeglichen und entspannt sein 143</p>
		<p>Also gut, ja ich beine so Beckenboden anspannen und so und einfach dort unten so ein bisschen anfangen zu stimulieren. Aber das mache ich halt schon auch automatisch 454</p> <p>Und dann fange ich so an ein bisschen anzuspannen und irgendwie das Becken so ein bisschen zu bewegen und dann kommt schon die Lust auf 470</p> <p>Beckenbodenbewegung hilft beim Entspannen und steigert auch die Lust 474</p>

		Auch das zusammen ziehen und das locker lassen ( zur Stimulation des Partners ) 455
		Wenn man sich kennenlernt, Gespräche führt, sexuelle Gespräche führt und das sexuelle Vertrauen miteinander aufbaut, dann bin ich immer mehr entspannt geworden 114 Ich habe recht schönen grossen Stuhlgang mein Anus scheint eher entsannt zu sein 141 Je mehr wir an einem Abend Sex hatten desto entspannter war mein Anus 153
	Pflege	Pflege ihn mit den anderen Körperteilen bekommt so Zuwendung, aber weniger als die Vulva 670 Anus waschen ist wir Arm waschen ( anders als Vulva) 680
		Bepanthere® drauf, wenn ich verletzt bin 716 Benutze feuchtes WC-Papier 717
		Ich reinige mich nach jedem Stuhlgang mit Wasser ( auch wegen kulturellem Hintergrund) 654 Ansonsten keine Pflege mit creme oder so 669
		Ich schaue auf gute Hygieneprodukte 553 Wenn ich meinen Körper eincreme, dann gehört der Anus mit dazu, aber das tue ich insgesamt selten 565
		Ich creme meinen Körper, auch weil ich immer trockene Haut habe und dann ist es halt schnell rissig und dann geht es auch nicht mit dem Sex, darum gehört cremen für mich mit dazu. 624 Es ist auch etwas Jahreszeitabhängig 632 Aber es gehörtauch eine gewisse nachpflege mit dazu, einfach nochmal cremen, dass es gut geht 635
		Ich achte beim Stuhlgang auf ein Böcklein unter den Füßen, damit der Stuhlgang leichter geht 662 Ich achte auf meinen Anus und will mir auch eine WC mit einer Wasserspülung kaufen 666 Ich creme ihn auch ein, weil ich finde er hat ja einen Wichtigen Job 674
	Reinigung Sauberkeit	Auswaschen oder nicht → will ich / brauche ich nicht 170 Es wäre nicht schlimm, wenn was rauskommt 178 Im Nachhinein darüber sprechen ob es sauber war 178

		Klistierspritze gekauft aber nie benutzt- fand es nicht angenehm konnte ich damit nicht anfreunden 179
		Ich muss gereinigt sein , sonst fühle ich mich nicht wohl 123 Eine Analreinigung muss einfach da sein damit ich mich gehenlassen kann 124 Gereinigt sein ist für mich die Voraussetzung 127 Reinigung ist Voraussetzung 225
		Reinigung zur Vorbereitung 332 Spülung vielleicht ein halbe Stunde vorab362 Ich rasiere mich 660 Ich wasche mich 665
		Ich schaue dass ich vorher auf dem WC war oder frisch aus der Dusche komme. 360 Die Lust ist auch dann eher da, wenn ich mich sauber und entleert fühle 364
		Ein anderes Thema ist die Sauberkeit, du musst dir bewusst sein auf beiden Seiten, dass das was rauskommen kann 164 Das ist sicher auch die andere grosse Grenzen 165 Wenn du Rückstände am Penis hast, dann musst du halt rausgehen und waschen 174 Wenn es nach dem Analsex weitergeht dann gehört das Waschen halt mit dazu 366
		Analhygiene ist wichtig, braucht aber Zeit und ist manchmal mühsam, das kann man sich als intrusive Person nicht so vorstellen 122 Eine meiner Grenzen ist Oralsex nach Analsex. Wir haben das ausprobiert und ich habe genau geschaut. Ob da was dran war (Stuhl), und habe es gemacht, aber meins ist es nicht 219 Voraussetzung ist, dass man sich sauber und bereit fühlt 248
	Lubrikation	Schau dass Du gut erregt bist, dass Du auch feucht bist vorne 332 Er nimmt einfach Spucke wir brauchen eigentlich kein Gleitgel mehr 533
		Ich bin schnell feucht 227
	Genitale Erregung	Schau dass Du wirklich erregt bist und Lust hast 332 Dann bist Du auch gedehnter 333 Mir gefällt einfach das Gefühl wahnsinnig gut 357

		Spüre ich eine Stelle, die mich mega mega stark reizt also eine ganz erogene Stelle 361
		Stimulierung von Anus oder Stimulierung vom Penis das ist für mich dasselbe 56 Das Rimming ist für mich das erotischste 62 Penetration und Prostata ist ok, was ich wirklich cool finde ist das rimming 62
	Inkontinenz	Nach dem Analsex merke ich dass ich ein bisschen inkontinenter bin als sonst 696
	Üben	dass es dann halt immer ein bisschen mehr und mehr und mehr ging mit dem Mann und irgendwann ging es dann in dem Sinne richtig 114 Je mehr Übung desto schneller wird es ( bis zu Aufnahme) Und dass ich auch wirklich körperlich mehr liebe und vielmehr herausfinde über mich und da habe ich einen schnelleren Sprung gemacht als zwischen dem ersten mal und so 313
		Sich erste Toys kaufen und herausfinden was ist richtig für mich 114 Es war erst ein Übungs-Prozess mit sich selber 132 Keine Schmerzen weil ich gewisse Sachen selber schon probiert hatte und weiss ob es funktioniert oder nicht 166 Im Findungsprozess habe ich mich anal selbstbefriedigt 558
		Es war ja auch ein Prozess, um dahin zu kommen und man musste erst alle Tricks herausfinden. Wie viele Finger mag ich aufnehmen, das Schneiden der Fingernägel vorab, das Gleitgel gebraucht wird 197
		Vom zufälligen Entdecken weiterzugehen und mit dem Finger stimulieren und dann irgendwann auch Hilfsmittel zu nehmen 28 Das erste Mal Aufnahme hat sich dann einfach ergeben, war nicht geplant, das hat sich im Akt ergeben, nach Stimulation und Stretching 106
	Verletzungen	Wenn es ein bisschen eingerissen ist merke ich das auch 702 Ein bisschen Bepanthane drauf, wenn ich verletzt bin 715
		Also ich habe auch keine Blutungen oder so im Nachhinein 158
		Ich habe als aktiver erlebt, dass es zu Blutungen gekommen ist und Verletzungen und so und das ist nicht schön. 91 Man muss schön vorsichtig sein mit Sextoys, einmal ist uns ein Toy im Anus verschwunden und bis wie es wieder raus hatten, ist es zu Blutungen und Verletzungen gekommen 757

	Empfinden	<p>Das ist ein völlig anderes Gefühl 160</p> <p>Es ist einfach wie zwei unterschiedliche Sachen 162</p> <p>Mega cool, dass es da noch was Zusätzliches gibt und völlig auf einer anderen gefühlsebene 174</p> <p>Weil es schön ist 317</p> <p>Weil es anders ist als das vaginale 318</p>
		<p>Ersten Mal probieren und dann eine gewisse Enttäuschung, weil die Erwartung viel höher gewesen ist 76</p> <p>Rückschläge, weil man sich mehr erhoffte 103</p> <p>Es war ganz komisch, was irgendwie nicht vergleichbar ist 144</p> <p>Am Anfang war es noch nicht so klar eine erogene Zone, aber es ist irgendwie stimulierend 149</p>
		<p>Das erste mal war angespannt, irgendwie komisch und trotzdem auch schön 193</p> <p>Meine Prostata war von Anfang an sehr empfindlich und die Erinnerungen an damalige Berührungen habe ich intensiver im Kopf als die Berührungen heute sind. Der erste Orgasmus bekommst du kein zweites Mal 275</p> <p>Analsex bringt mir eine andere Art von Befriedigung und eine gute Abwechslung 280</p>
		<p>Ich finde das Empfangen eben wirklich schön 32</p> <p>Weil es geil ist 238</p> <p>Weil es Spass macht 239</p>



## Kognitionen

Frau Hetero A
Frau Hetero B
Frau Hetero C
Mann Hetero D
Mann Hetero E
Mann Homo F
Mann Homo G

Kognitionen	Wissen/ Unwissen	<p>Wissensaneignung durch ausprobieren 67</p> <p>Wissensaneignung → sich selber spüren 68</p> <p>Wissensaneignung → den eigenen Körper spüren 68</p> <p>Wissensaneignung → gutes Bauchgefühl haben 72</p> <p>Wissen, dass etwas aus dem Darm kommen kann 187</p> <p>Wissen, dass stopp auch stopp ist 156</p>
		<p>Wissensaneignung durch Pornokonsum 77</p> <p>Ich habe auch angefangen mit Freundinnen darüber zu sprechen 104</p> <p>Ein bisschen herum gegoogelt 111</p> <p>Erfahrungen von anderen Frauen gelesen in Blogs 129</p> <p>Habe mich schon ein bisschen informiert 131</p> <p>Infos besorgt im privaten Umfeld und im Internet 136</p>
		<p>Wissensaneignung durch Lesen 107</p> <p>Wie muss man da vorgehen? 108</p> <p>Wegen des Schliessmuskels 108</p> <p>Anatomischer Hintergrund 109</p> <p>Wie man das am besten macht 110</p> <p>Wie man es vorbereitet 111</p> <p>Mich in das Ganze eingelesen 113</p> <p>Mit Freundinnen darüber geredet 184</p> <p>Es gibt nicht viele Freundinnen, mit denen ich darüber reden kann 185</p> <p>Mich interessiert der Menschliche Körper das ganze 612</p> <p>Wenn Menschen mehr wissen würden, dann würden sie merken, dass</p>

		Analsex etwas total natürliches ist 756
		Dann fängst Du an darüber zu lesen 47 Prostatamassage und all diese Themen – das klingt spannend 47 Etwas wo ich einfach noch nicht so viel weiss und eigentlich gerne mehr wissen würde ( als körperliche Erfahrung) 53 Wissensaneignung durch lesen 113 Ein gutes Verständnis vom eigenen Körper 266 Mit Analsex mehr lernen über sich selber 298
		Habe in der Pubertät gehört dass Prostatamassage und Rimmjobs Spass machen würden 24 Und sicher auch weil ich pornografisches Material dazu gesehen habe und dachte der aufnehmende Mann sieht noch glücklich aus 39 Es gab keinen Wissensaneignungsprozess- ich bin «learning by doing» 82 Es ist ein Lernprozess 206
		Es gab keinen bewussten Wissensaneignungsprozess. 70 Oder vielleicht do, man habt gemerkt es geht nicht einfach so hin und rein . da braucht vorher noch Stimulation und Stretching 75 Vielleicht auch wenn du Porno schaut, kommt das Thema dann auf 77 Oder in schwulen Spielfilmen da ist das häufig Thema 80
		Wissen, dass er meine Grenzen kennt und nicht überschreitet. 368 Ich bin auch überrascht, wie gut ich das mit dem Analsex geschafft habe 644
	Consent	Man hat einander gefragt 94 Einander Fragen ob man eindringen darf - bist du bereit 443
		Er hat das entschieden, dass das jetzt passiert, ohne vorher darüber zu sprechen. 60 Er hat mich nicht darauf vorbereitet 209 ( war aber dennoch ok) Niemanden überreden: die damit verbundenen Risiken, dass man sich nachher ein bisschen blamiert, wenn etwas passieren könnte 324 Will nicht von Vorwurf hören: ich habe dir ja gesagt ich will das nicht machen 325
		Hürden können sein, wenn die Partnerin nicht immer Lust hat das auszuüben, was ja aber auch verständlich ist 254 Lust gemeinsam zu experimentieren 255 Abchecken ob die Partnerin auch Lust darauf hat – anhand ihrer Reaktion , ob die Nägel kurz geschnitten sind, ob Gleitgel in der Nähe ist 301

	Vorab Gedanken	Ausgeglichen und entspannt sein 143 Ich nehme jetzt jemanden in mich auf ( Anal aber auch vaginal) 437 Mit mir gegenchecken, bin ich bereit zur Aufnahme?440
		Man weiss nicht, ob es klappt 256 Es war so eine Ungewissheit immer dabei gefällt es mir heute oder gefällt es mich nicht 256
		Es ist ein anderes sich darauf einlassen als sonst Geschlechtsverkehr 95
	Eigene Haltung/ Selbstbild	Neugier 19 Experimentierfreude 19 Ausprobieren 19 Eigene Grenzen haben, erkennen, spüren. 49 Neugier Wo sind meine Grenzen153 Beim Partner war Überwindung grösser aufnehmend zu sein ( weil Tabu Homosexualität) 413
		Ein bisschen damit auseinandergesetzt habe und dass ich so ein bisschen Gefallen daran gefunden habe 221
		Ich bin mega neugierig geworden fand es spannend und ein völlig neues Gefühl, eine völlig neue Ebene 104 Ich habe überhaupt kein Problem damit darüber zu sprechen 188 Ich bin da offen und finde es spannend neue Sachen auszuprobieren 196 Darum habe ich da wie keine Hemmschwelle 196 Ich habe diesbezüglich keine Tabus und lebe viel aus 725
		Neugier die ich einfach habe, 44 Was gibt es für Sachen die ich noch nicht kenne 45 Es trotz einer Enttäuschung spannend finden und es gibt noch mehr über das zu lernen 78 Es ist wie eine Wellenbewegung mal öfters , mal weniger 80 Irgendwie Neugier, sich selber kennenlernen Neugier 259 Lockerheit um das anzugehen 273 Freude an Sexualität 288
		Neugier und Lust zu experimentieren 255

		<p>Weil anale Stimulation etwas natürliches für mich war 55</p> <p>Für mich war das immer etwas logisches und natürliches 65</p> <p>Der anale GV wird auch überwertet und ist nicht das Ziel aller Dinge. Es ist schön und spannend, aber es muss auch nicht immer sein. 419</p> <p>Es gibt auch anderes das genauso spannend ist und das dann im Moment vielleicht besser passt 418</p> <p>Es hat zu meiner Sexualität gehört, bevor ich gewusst habe, was meine Sexualität ist. 736</p>
		<p>Ich könnte schneller jemandem meinen Penis reinstecken als dass ich mir einen Penis reinstecken lasse 269</p> <p>Es darf auch Rough sein—ein bisschen SM und einfach spielen und experimentieren – aus der Komfortzone herauskommen 296</p>
	Tabu	<p>Die Vorstellung Analsex zu haben → unterstützt die Lust 383</p> <p>Weil Analsex ein gesellschaftliches Tabu ist 383</p> <p>Dem offenen Umgang mit Analsex stehen gesellschaftliche Prägungen im weg 733</p>
		<p>Es ist ein schwieriges Thema 184</p> <p>Weil ich das Gefühl habe, dass einfach nicht alle so offensind und sich vielleicht schämen oder was auch immer 187</p> <p>Erlebe, dass Anal bei vielen Frauen ein Tabuthema ist und das «nur im Porno gemacht « wird 751</p> <p>Hore das Analsex für den Mann und nicht für die Frau gedacht ist (eindringende Person vs aufnehmende Person) 752</p>
		<p>Das ist ein Thema das ich nicht mit meinen Kollegen bespreche oder so. Wie offen kann ich über das Thema sprechen, kann ich mich über meine Erfahrungen austauschen? 212</p> <p>Die Bereitschaft mit einem gesellschaftlichen Tabu zu brechen 260</p> <p>Ich kenne niemanden der sonst so lebt ( Analsex praktiziert) 754</p>
		<p>Ich mache über das Thema Witze mit meinen Kollegen über das was man so macht , ich weiss aber dennoch nicht genau, wer was praktiziert. Aber Rimmjobs sind ok, bei der Prostatamassage ist man sich in meinem Kollegenkreis noch nicht so ganz sicher 115</p> <p>Es ist nicht ein alltägliches Thema im Freundeskreis aber wenn wir über Sex sprechen, dann sprechen wir auch über Anales- oft in einem witzigen humoristischen Form. Aber ich weiss nicht, wer was praktiziert. Aber es wird thematisiert 175</p> <p>Ich habe ach von diesem Interview erzählt, es ist jetzt nichts wo ich drüber schweigen würde. 179</p>

	Scham reflektiert	Das Schamgefühl war nicht so da. 429
		Die ersten Paar male hat es nicht so gut geklappt, da war ich wahrscheinlich verklemmter85 Es hat am Anfang nicht so geklappt 86 Also sicher das Schamgefühl 249 Die Angst davor, dass es eine Sauerei gibt, entweder im Bett oder am Penis 249 Schamgefühl 252 Ich habe einfach mehr wenige Hemmungen man muss halt wirklich ungehemmt sein und das hat mit vertrauen zu tun. 811
		Analsex ist so ein bisschen der versaute Sex 722
		Ist das normal 72 Soll das so sein?73 Kann ich mit meiner Frau darüber sprechen, dass ich solche Dinge ausprobieren möchte? 74 Das ist ein Thema das ich nicht mit meinen Kollegen bespreche oder so. Wie offen kann ich über das Thema sprechen, kann ich mich über meine Erfahrungen austauschen? 212 Würde wohl eher mit schwulen Kollegen darüber spreche 785 Bei meinen Heterokollegen könnte ich die Reaktion nicht ganz einschätzen 788 Ich wüsste nicht ob ich den Mut hätte mit meinen Heterokollegen darüber zu sprechen 790
	Aufklärung	Anus war kein Thema in der Sexualerziehung 656
		Safer Sex war für mich sehr klar. 82 Und Testen und nach 3 Monaten wieder testen 84
	Befürchtungen	Es war so wie ein Tabu als er damit anfang weil es ja oft mit Homosexualität assoziiert wurde 413
		Gibt es Risiken? 111 Kann da etwas reißen? 111 Ist es gefährlich? 113 Ist es riskant 134

		<p>Soll ich das wieder so machen134</p> <p>Kann man das überhaupt 134</p> <p>Ist das vertretbar für mich? 134</p> <p>So ein Bisschen Angst, man weiss nicht, was wie rauskommt 254</p> <p>Angst dass es eine Sauerei geben könnte 261</p>
		Weil ich habe einfach immer Angst dass etwas rauskommt 135
		Mein Exferund war extrem gross, auch sein Penis und das hat mir etwas Sorgen gemacht und zwar der gesundheitliche Aspekt bezüglich der Übertragbarkeit von Krankheiten. 79
	Toilettengefühl	<p>Langsam hat den Effekt von rückwärts Scheissen 234</p> <p>Da fühlt sich an wie auf dem WC 240</p> <p>wenn es schnell geht, ist es weniger WC-like 354</p> <p>Oben bin ich jetzt nicht gerne anal. Das ist wieder ein starker WC Link 552</p>
		das es nachher auch was komisches ist, du musst dich daran gewöhnen, dass du teilweise noch das Gefühl hast du musst auf die Toilette oder irgendwas 200
	Umgang mit Ausscheidung	<p>Es wäre nicht schlimm wenn etwas rauskommen würde . 178</p> <p>Weil man sich bewusst ist , was alles dabei rauskommen kann 187</p>
		<p>eine Sauerei gibt, entweder im Bett oder am Penis- kann man nicht immer vermeiden und gehört dazu 250</p> <p>Gedanke an Ausscheidung war anfangs sehr unangenehm 252</p> <p>Wie ist der innere zustand von meinem Darm 259</p> <p>Wann war ich zuletzt auf dem WC? 260</p> <p>Ist der Darm vollgetopft 260</p> <p>Wann war ich zuletzt auf dem WC? 283</p> <p>Was habe ich die letzten Tage gegessen 284</p> <p>Wann man nur schrott oder Junkfood gegessen hat, dann hat man je anderen Stuhlgang 284</p> <p>Beobachtung des eigenen Körpers 289</p> <p>Wenn ich lange nicht auf dem WC war, dann bin ich davon ausgegangen, dann wird es eh nicht angenehm, dann breche ich ab. 309</p> <p>Aber nachher reicht man es. Finde ich auch nicht unbedingt angenehm aber gehört dazu. Ist für mich kein Problem, weil ich auch weiss, es ist für ihn kein Problem 453</p>

		Ich nehme den Stuhlgeruch wahr, er ist einfach 460
		Weil ich habe einfach immer Angst dass etwas rauskommt. Klar ist das natürlich, aber ich muss das nicht haben. 125 Ekel vor Ausscheidung 200 Anus ist die dreckigere Zone als die Vagina 595
		Offenheit für Exkremente 268
		Keinen Ekel vor dem Analbereich 260
		Gerade auch wenn du penetrierend bist, dass du dann Rückstände am Penis haben kannst , das auch riecht und das ist dann definitiv nicht mehr erotisch 172 Auf den Umgang mit Ausscheidung war ich anfangs eher unvorbereitet 176
		Ich habe eine super Verdauung und trotzdem kannst Du nicht 100% sagen dass alles sauber ist und ob alles passt und so 127 Ich habe recht schönen grossen Stuhlgang 141 Ich bin ein Hygienefreak wenn du dort mit der Zunge und Mund und nachher küssen wir uns ich weiss ja nie wie sauber das ist- zu 99% ist es sauber aber vielleicht nicht ganz 184 Rasiert, weil sonst an den Haaren das WC Papier und Kacki dran hängen bleibt. Unrasiert am Arsch finde ich ein bisschen unhygienisch 531
	Planung	Die Lust entsteht wie währendem und ich kanns nicht vorher sagen 226
		Ich plane das nicht voraus. 527
		Wegen Reinigung vorab ist spontan halt fast nicht möglich 134 Oder dann muss ich unterbrechen und sagen ich komme grad wieder 140 Geplant ist ein bisschen übertreiben, aber ich brauche Vorbereitungszeit 442 Wenn ich zum externen Mann gehe, dann habe ich alles dabei 444
		Es passiert selten spontan 343 Mentale Vorbereitung, dass ich weiss das kommt dann, ist auch mit Vorfreude verbunden und auch mit ein bisschen Respekt 346 Wir planen meist die Woche aber nicht den Tag und irgendwann ist der Moment dann da und du sagst, ok jetzt passt es, jetzt stimmt es für uns beide. 353
		Meist geschieht es spontan, es kann auch sein dass wir am selben Tag schin vorab darüber sprechen 426

		Du weisst an Anfang noch nicht, gibt es Analsex oder nicht 400 Es ist nicht das Standardrepertoire – es gibt Tage wo du sagt nein 410
	Männlichkeits- konstrukte	Aufnehmend sein hat einen Zusammenhang mit Männlichkeit oder eben nicht in gewissen Kreisen 156 Es war vor allem zu Beginn in der Jugend, aber auch jetzt teilweise noch, kommt der Gedanke an Homosexualität 100 Es ist eine Auseinandersetzung mit meiner Identität. 110 Es ging zwar mehr um die sexuelle Orientierung , aber auch die Männlichkeit spielte dabei eine Rolle 126 Das Bewusstsein der Partnerin dass auch ein aufnehmender Mann männlich ist 127 Wenn es Frauen gibt, die sagen, aufnehmend sein sei überhaupt nicht männlich. 133 Habe aber die Erfahrung gemacht dass aufnehmend sein nicht als heterosexuelle wahrgenommen wird und dann eben auch nicht als männlich 135



## Sexodynamik

Frau Hetero A
Frau Hetero B
Frau Hetero C
Mann Hetero D
Mann Hetero E
Menn Homo F
Mann Homo G

Sexodynamik	Sexuelle Selbstsicherheit	<p>Experimentierfreude 19</p> <p>Sich mit sich selber wohlfühlen 48</p> <p>Ausprobieren 19</p> <p>Sich auf das eigene Bauchgefühl verlassen können 72</p> <p>Bei sich selber sein, eingemittet sein 193</p> <p>Wohlfühlen, um solche Sachen auszuprobieren 428</p>
		Schau auf deinen Körper 332
		<p>Ich muss gereinigt sein , sonst fühle ich mich nicht wohl 123</p> <p>Eine Analeinigung muss einfach da sein damit ich mich gehenlassen kann 124</p> <p>Ich habe mich auch wieder extrem mit mir selber beschäftigt nicht nur mental, sondern auch körperlich und viel mehr an Selbstbewusstsein gewonnen und Liebe zu mir gewonnen 310</p> <p>Und dass ich auch wirklich körperlich mehr liebe und vielmehr herausfinde über mich 311</p> <p>Damit ich weiss was ich gerne habe, muss ich erstmals meinen Körper überhaupt kennen 618</p> <p>Ich muss auch sagen ich bin extrem stolz auf mich und ich finde es extrem schön wie ich bin 624</p>
		<p>Es muss mehr stimmen für mich innerlich 83</p> <p>Auf den eignen Körper hören können 267</p> <p>Weil es mir Spass macht im Sinne von Lust bereitet 300</p> <p>Ich bin noch nicht bereit meinen Analbereich aktiv zu präsentieren, hier bin ich noch in einem Prozess , aber die Vorstellung löst etwas in mir aus 710</p>
		Präsentiere meinen Anus eher diskret, beine etwas gespreizter oder

		höher in der Hoffnung dass das Gegenüber merkt was man möchte 620
		Das man auf den eigenen Körper hört 143 Du musst dazu bereit sein 399 Es ist nicht das Standardrepertoire – es gibt tage wo du sagt nein 410 Ich präsentiere meinen Anus, um zu kommunizieren und zu sagen, hey, och wäre heute gerne aufnehmend 651
		Voraussetzung ist, dass man sich sauber und bereit fühlt 248 Je weiter ich war, desto mehr wollte er rimmen und sowas, aber das wollte ich dann nicht 344 Ich präsentiere meinen Hintern, weil ich wusste, dass es ihm gefällt 697 Heute präsentiere ich meinen Hintern im Fitnessstudio in knappen Shorts und mir fällt auf wenn Leute schauen 700
	Sexuelle Lustfunktion	Anale Berührungen von Anfang an lustvoll erlebt. 20 Mega stark ins Stimmung dazu sein 89 Ich muss Lust darauf haben 204 Die Lust auf anal entsteht während dem Liebesspiel und zeigt sich als Vorfreude 227 Werde mega spitz mit Analsex 269 Ich finde es Mega schön 269 Ein Gefühl, dass ich sonst nicht habe 270 Eine Lust die sehr gross wird 271 Die Vorstellung Analsex zu haben → unterstützt die Lust 383 AS als gesellschaftliches Tabu unterstützt die Lust 383 Das gegenseitige Entdecken unterstützt die Lust ( nicht wissen was passiert – findet ers auch gut? ) 388
		Es ist dann einfach irgendwie passiert , fand es dann aber gar nicht so schlimm 59 Im Nachgang hat es mich gereizt 65 Lustaneignung durch Pornokonsum → Inspiration holen 78 Zurückdenken ( an 1. Mal) 89 Weil ich es geil finde und weil es mir gefällt 354 Ich finde es fast noch ein bisschen animalischer 355 Mir gefällt einfach das Gefühl wahnsinnig gut 357 Spüre ich eine Stelle, die mich mega mega stark reizt also eine ganz erogene Stelle 361 Es packt mich einfach und dann bekomme ich Lust, meist während dem

	<p>Sex 517</p> <p>Ich habe selten von anfang an Lust auf Analsex</p> <p>Ich plane das nicht voraus, ich habe entweder Lust oder nicht 527</p> <p>Bei Analsex, ich muss Lust darauf haben 763</p> <p>Auch wenn ich Lust auf Sex habe, habe ich nicht zwingend Lust auf Analsex.</p>
	<p>Wenn es ein bisschen versauter wird, wenn man ein bisschen wilder sein darf 166</p> <p>Wenn ich mehr Nähe oder weichen feinen Sex haben will ist anal kein Thema 167</p> <p>Aber es ist nicht immer die Lust da 172</p> <p>In der Schwangerschaft hatte ich beide Male enorm Lust auf Anal 292</p>
	<p>es macht Freude Analsex zu machen 296</p>
	<p>Eine gespürsempfindliche Prostata 254</p> <p>Ich habe ab und zu einfach Lust drauf 285</p> <p>Es ist ein Lustding warum ich aufnehmend bin 289</p> <p>Es ist die Kombination zwischen Penis Stimulation und aufnehmen, das ist die Luststeigerung. Und vielleicht auch dass ich dabei im Fokus stehe 704</p>
	<p>Für mich war, als ich dann Beziehungen hatte immer klar, dass ich empfangenden Analsex machen würde 30</p>
	<p>Wenn ich aufnehmend bin, dann habe ich in der Regel keine Erektion 96</p> <p>Ich finde es zwar mega Sexy und erotisch und Geil, aber ich glaube mein Körper kann das einfach nicht, das ist zuviel Multitasking 100</p> <p>Weil ich ja keine Erektion habe und auch nicht komme wenn ich aufnehmend bin 155</p> <p>Ich finde es zwar schon geil aber es ist auch anstrengend 156</p> <p>Zudem ist das für mich keine Erogene Zone, dass ich vorab stundenlang da rummachen würde 334</p> <p>Je weiter ich war, desto mehr wollte er rimmen und sowas, aber das wollte ich dann nicht 344</p> <p>Es gibt Leute, die geniessen Analsex deutlich mehr als ich – für mich ist eher die Rolle, das Gedankliche Emotionale dass er so der Bestimmende ist der mich besteigt und so 350</p> <p>Weil er so gross war, das Gefühl übermannt zu werden und sich nicht wehren zu können 366</p> <p>Mich an meine Grenzen zu bringen im Wissen, dass er meine Grenzen kennt und nicht überschreitet 369</p>

		Von den Sensationen her ist für mich eindringend sein spannender 738
	Fantasien	Schaue Pornos 306 Vorstellung Ich habe Analsex turnt an ( Moral) 383
		Ich habe keine Kapazität beim Analsex, um mir überhaupt gross Fantasien zu machen 502 Ich bin im Ding drin, und das nimmt mich so ein in dem Moment 508
		Früher habe ich Bilder oder Filme und Videos gesehen, wo du dachtest spannend 190 Also Interesse war immer ein Bisschen da darum liess ich mich damals auch darauf ein das auszuprobieren 194
		Vieles passiert im Kopf während ich aufnehme. Kann aber gar nicht so genau sagen was. Viele Fragezeichen – wieso fühlt sich das so an, das kenne ich nich zu wenig – so in diese Richtung 460
		Ich hatte mir das früher immer mal wieder überlegt, aufnehmend zu sein, aber meine Ex konnten das irgendwie nicht ( eindringen) und drum hat es nicht geklappt. 61 Ich habe auch sicher in Pornos das immer mal wieder geschaut oder so in der Fantasie 68 Ich schaue mir Pornos an und nehme in der Fantasie die passive Rolle ein 503 In der Fantasie ist auch mehr wegen diesem Rollengrund 504 Wie er da rein kommt und sein Sperma in mich reinschiesst und so, das ist auch eine sexy Vorstellung 500

Aktiv Passiv		
	Aktiv Passiv	Ich erlebe mich als aktiv aufnehmend 439
		<p>Er hat mich beim ersten Mal damit überrumpelt 66</p> <p>Ich nehme ein Kissen unter den Arsch damit ich ein bisschen höher oben, dann mache ich wie ein bisschen die Brücke. Dann bewege ich das Becken wie so ein bisschen hoch und runter dann muss er sich auch gar nicht viel bewegen 591</p> <p>Dann kann ich eigentlich mit hoch und runter so ein bisschen bewegen 596</p> <p>Und nachher kann ich die Penetration eigentlich wie noch mehr selber steuern 599</p> <p>Im Doggy kreise ich auch mal, ja kreisende Bewegungen 601</p>
		<p>Eigentlich in der Hocke über dem Mann dann habe ich die Kontrolle 493</p> <p>Kreisen och runter nach vorne nach hinten ( in der Hocke auf dem Mann) nach hinten hinunterlehnen, d gibt es gante viele verschieden, also ich bewege mich sehr viel bin aktiv aufnehmend 537</p>
		<p>Jetzt bist Du als Mann oder in dem Sinne nicht mehr aktiv in der Rolle die Du sonst kennst , das hat mit einem Vertrauenslevel zu tun 151</p> <p>Analsex ist eine Weiterführung einer schönen Passivität innerhalb der Beziehung 187</p> <p>Ist eigentlich irgendwie schön, weil ich muss nicht entscheiden 191</p> <p>Und ich bin in einer passiven Rolle die auch schön ist einfach in einer anderen Art 191</p> <p>Eine Art Hilflosigkeit, aber das klingt zu negativ ich meine das im Sinne von «nicht müssen» 204</p>
		<p>Es ist je nicht so, dass der Partner ja einfach kommt und Du bist parat, sondern Du musst ihn auch aktiv zulassen 204</p>
Innere Bilder		
	Innere Bilder	Reales Bild eines Anus ( schaue ihn auch an) 572
		<p>So ein bisschen wie ein Donut mit einem ganz kleinen Loch 652</p> <p>Manchmal denke ich einfach an eine Rosette 653</p> <p>Aber eigentlich mehr so wie ein Donut 654</p> <p>Weich und eine Cremefüllung 662</p> <p>Mein Darm stelle ich mir schroff, recht rau innen drin vor. 664</p> <p>Mein Eingang, dass es dort recht rau ist wahrscheinlich weil es anfängt</p>

		<p>ihm weh zu tun. 666</p> <p>Aber gar nicht unbedingt angenehm für ihn nach einer gewissen Zeit. 669</p>
		<p>Man sagt ja Rosette, ich sehe schon eher so eine Blume die eher ein bisschen verschlossen ist und so aber wenn sie aufgeht dann ist sie innendrin wunderschön und ganz viele andere Farben als man von aussen denkt 587</p> <p>Der Innenraum ist warm und umarmend aufnehmend aber auch sehr verletzlich und fein, im Vergleich zu Vagina viel filigraner , also zerbrechlicher und verwundbarer 595</p>
		<p>Das Bild Tabuthema- man spricht nicht offen darüber 571</p> <p>Wenn dann habe ich eher ein Bild meiner Prostata im Sinne einer gummigen Walnuss 600</p> <p>Und der Innenraum wäre so ein enger langer Kanal wo vielleicht noch mehr da ist als man auf den ersten Blick das Gefühl hat. 617</p>
		<p>Ein Bild von aussen→ sie wie er auch aussieht 582</p> <p>Ein Bild von innen relativ steril, also sauber und es hat drinnen so einen Punkt der sehr empfindsam ist und der ein bisschen prominent dort steht 589</p>
		<p>Nein ich habe kein Bild von meinem Anus 521</p> <p>Es gibt eine Vorstellung des Innenraumes, diese kommt aber eher aus der Erfahrung des Eindringend sein. 524</p> <p>Mehr eine anatomische Vorstellung, ein Schlauch oder eine Röhre, mit einer gewellten Innenwand und einer gewissen Weichheit. Fast ein bisschen wie die alten roten Plüschsofas.544</p> <p>Ich habe meinen eigenen Anus noch nie angeschaut, es gibt Dinge die muss man nicht wissen, aber ich kenne eher ein Bild des Anus von meinem Partner 579</p>
		<p>Eine rasierte Rosette 520</p> <p>Der Innenraum ist Dunkelrot und sehr weich und so Hautlappen übereinander – ein eher anatomisches Bild 538</p> <p>Wie er da rein kommt und sein Sperma in mich reinschiesst und so, das ist auch eine sexy Vorstellung 500</p>
	Effektive Bilder	<p>Jaja, ich schaue ihn ab und zu an, jetzt nicht regelmässig, aber es kommt vor. 677</p>
		<p>Ich schaue ihn an 507</p>

		Ich habe meinen eigenen Anus noch nie angeschaut, es gibt Dinge die muss man nicht wissen aber ich kenne eher ein Bild des Anus von meinem Partner 579
		Ja ich habe ihn schon angeschaut, aber erst durch meinen Ex 555 Es ist ein mega durchschnittlicher Arsch wahrscheinlich 561
	Beziehung zum Anus	Keine Wertung 623 Ist einfach ein Anus, ohne dass ich ihn schön finde 637 Bin dankbar, für Erotisches erleben aber auch für die anderen Funktionen die er macht 633 Unterschied zur Vulvabeziehung ( aus einer Feministischen Sicht) 645 Anus war auch nie ein Thema in der Erziehung 656
		Ich mag ihn 687 Ja so ein bisschen eine Hassliebe, aber Liebe 692 Dankbarkeit meinerseits, dass er seinen Job so gut macht 694 Danke dass Du gut funktioniert 694 Vielleicht auch ein bisschen schonen jetzt 698 Dankbar, dass er noch immer gut funktioniert 700 Ich bin ihm eigentlich recht dankbar für was er alles macht 704
		Er ist wie ein Freund, den man nicht so oft sieht aber wenn man sich sieht dockt man dort an wo man aufgehört hat 635
		Nein 634 Er ist ein Teil meines Körpers und nicht vergleichbar mit meiner Beziehung zu meinem Penis 650
		Schaue ihn mir vielleicht einmal im Jahr an. 507 Er gehört zu mir, darum mag ich ihn.521 Der Anus ist im Alltag oft vergessen, aber wenn man an ihn denkt, dann ist es schön und man wertschätzt ihn 527 Ich finde es cool, dass ich ihn habe und wertschätze ihn 544
		Ich habe das Gefühl. Dass ich eine Beziehung habe, die weder gut noch schlecht ist.589 Er macht ja einen guten Job und er macht auch Spass im Sex 590 Die Beziehung ist irgendwie wie zum Ellbogen , einfach dass der Ellbogen nicht ganz so sexy ist 599 Natürlich ist er eine erogene Zone, von dem er ist da sicher ein positives Gefühl 610
		Ich habe einen schönen Anus. Hat mein Ex immer gesagt 520

		<p>Ich trainiere nun meinen Hintern auch gezielt und habe schon Komplimente dafür bekommen. 570</p> <p>Ich habe ihn ein bisschen mögen gelernt 589</p> <p>Ich bin ihm dankbar, er macht einen grossartigen Job 639</p> <p>Ich bin auch überrascht, wie gut ich das mit dem Analsex geschafft habe-ich muss ihn loben 644</p> <p>Dadurch, dass er immer wieder sagte ich hätte einen schönen Arsch und ihn gerne ansah, veränderte sich meine Beziehung zu meinem Arsch 648</p> <p>Ich mag meinen Arsch 651</p> <p>Ich creme ihn auch ein, weil ich finde er hat ja einen Wichtigen Job 674</p>
	Intensität	<p>Andere Art der Stimulation 697</p> <p>Stimmungsabhängig und Zyklusabhängig 696</p> <p>Passiert weniger Oft als vaginaler Sex706</p> <p>Kombination Vaginal und Anal ist die Intensität am stärksten 715</p>
		<p>Emotional ist es so, dass du sagst, es ist irgendwie Cool und so. 149</p> <p>Es ist intensiver aber weniger nah als beim sonstigen GV weil beide anders involviert sind 725</p> <p>Weil man dazu Toys braucht ( wenn der Heteromann aufnehmend ist) und die beiden Körper nicht so ineinander sind ist mehr Distanz da 740</p>
		<p>Aufnehmen ist intensiver vor allem bezüglich des Orgasmus. 650</p> <p>Das Aufnehmen allein bringt mich aber nicht zum Orgasmus, ich stimulieren mich gleichzeitig noch am Penis653</p> <p>Aber das Aufnehmen bringt eine zusätzliche Steigerung – es ist ein Add-on 655</p> <p>Vaginale Penetration kann ich länger geniessen 660</p> <p>Beim Vaginalen geht es mehr um uns beide, beim Analen, stehe ich im Fokus 671</p> <p>Da bin ich in meiner eigenen Welt da stehet mein Orgasmus im Vordergrund nicht ihrer 673</p>
		<p>Analer GV ist halt durch die Nähe intimer, persönlicher und intensiver weil DU ja sehr nah zusammen bist und sehr eng aneinander. 675</p> <p>Im Vergleich zu Oralsex wo mehr Distanz zum Gegenüber ist, das ist wie mehr transaktionsbasiert- erst der eine dann der andere 684</p> <p>Beim Analsex sind wie synchroner, ich habe das Gefühl unsere Körper synchronisieren sich und ich habe das Gefühl einer gemeinsamen Luststeigerung und den gemeinsamen Orgasmus viel eher. 685</p>



		Vor allem auch das so ineinander sein – der ist jetzt in mir und der hinterlässt auch etwas in mir. 550
	Dominanz und Unterwerfung	<p>Ich fühle mich ein bisschen mehr dominiert 356</p> <p>Und ein bisschen mehr genommen 356</p> <p>Ich präsentiere meinen Anus auch → Vielleicht eine gewisse Dominanz in dem Moment oder eine gewisse Kontrolle übernehmen im Wissen dass ich es jetzt dann grad wieder abgebe. Was mir eben eigentlich gefällt 733</p> <p>Das Verlangen nach der absoluten Lust oder nach einer Luststeigerung und ich fordere das dann in dem Moment ein. Und das ist irgendwie so das Gefühl von ja ein bisschen dominieren in dem Moment. 740</p>
		Es ist eine positiv geframte Hilflosigkeit 218
		<p>Das Auge ist mit dabei, irgendwie das zuschauen, was mit mir gerade gemacht wird 321</p> <p>Dominanz und Unterwerfung spielt auch eine Rolle, ist aber nicht der Main-Punkt 714</p> <p>Dass für mich auch ein bisschen macht verloren geht durch die Aufnahme 717</p> <p>Darum könnte ich auch nicht in Doggyposition, das wäre zu viel Machtverlust 720</p> <p>Aber es hat schon etwas mit dem Verlust der Dominanz zu tun 722</p> <p>Weil ich in gewissen Momenten sehr dominant sein kann und mir nachher auch so was unterwürfiges in Portionen zukommen lassen kann ohne ganz die Kontrolle zu verlieren. 725</p>
		<p>Es ging mir mehr um das passiv sein als Rolle, da ist jetzt jemand in mir und nimmt mich in Besitz- dieser Rollengedanke hat mich angeturnt und war das neue für mich 209</p> <p>Ich bin aufnehmend wegen des Rollenspiels von jemandem besessen werden. dieses Unterwürfige – das finde ich reizvoll 279</p> <p>Es darf auch Rough sein—ein bisschen SM und einfach spielen und experimentieren – aus der Komfortzone herauskommen 296</p> <p>Weil er so gross war, das Gefühl übermannt zu werden und sich nicht wehren zu können 366</p> <p>Mich an meine Grenzen zu bringen im Wissen dass er meine Grenzen kennt und nicht überschreitet 369</p>
	Häufigkeit	Es kommt seltener vor das ich wirklich Lust habe und ich schätze es dann umso mehr wenn ich es dann auch bekomme und genieße es umso mehr. 770

		Es ist nicht so alltagstauglich wie Vaginalsex oder Klitorale Stimulation 771
		Analsex ist eher die Ausnahme- etwas spezielles 305 Es passiert selten Spontan 343
		Sex läuft oft auf Analsex hinaus 252 Stimulation mit dem Finger ist fast immer feste sexuelle Handlung 255
	Grund für Sex	Sexualität ist ein Weg um mit Druck umzugehen und auszugleichen 42 Sexualität als Flucht aus der Realität 51 Es bringt mir Ablenkung 296 Dem Alltag entfliehen weil es auch nicht täglich vorkommt 302
	Scham gefühlt	Das so schön geniessen im und ok sein damit, dennoch kommt die Frage ist das normal und dieses Gefühl ist wahrscheinlich auch heute nicht ganz weg 208 Du bist die erste mit der ich über das Thema rede 210 Selbstüberraschung, dass gewisse Fragen sehr intim waren und ich merkte, da habe ich noch nie darüber gesprochen 760
	GDG	Es gab eine mentale Challenge 90 Es war vor allem zu beginne in der Jugend, aber auch jetzt teilweise noch, kommt der Gedanke an Homosexualität 100 Wo ich so ein bisschen Zweifel bekomme ja, warum finde ich das jetzt reizvoll 104 Und warum muss das was ich in mich aufnehme eine phallische Form haben und mich an einen Penis erinnern? 106 Ich habe meine Sexualität dann hinterfragt, bin ich vielleicht bi? 109 Es ist eine Auseinandersetzung mit meiner Identität. 110 Es ging zwar mehr um die sexuelle Orientierung , aber auch die Männlichkeit spielte dabei eine Rolle 126 Das Bewusstsein der Partnerin dass auch ein aufnehmender Mann männlich ist 127 Wenn es Frauen gibt, die sagen, aufnehmend sein sei überhaupt nicht männlich. 133 Ich für mich bin männlich egal in welcher Form 133 Habe aber die Erfahrung gemacht dass aufnehmend sein nicht als heterosexuelle wahrgenommen wird und dann eben auch nicht als

		männlich 135 Das alles hat Gedanken und Fragen in mir ausgelöst 163
		Die Entdeckung der erotischen Gefühle rund um den Anus waren bei mir vorhanden ehe ich merkte dass ich schwul bin 13

## Beziehungsaspekte

Frau Hetero A
Frau Hetero B
Frau Hetero C
Mann Hetero D
Mann Hetero E
Mann Homo F
Mann Homo G

Beziehungs-aspekte	Kommunikation	<p>Kommunikation ist essentiell 50</p> <p>Kommunikation als grösster Prozess 56</p> <p>Worte dafür finden und diese aussprechen 52</p> <p>Vor allem geht es um Kommunikation 56</p> <p>Was stimmt für sich was stimmt für mich 72</p> <p>Verbalisieren wenn etwas nicht stimmt. 144</p> <p>Kommunikation 155</p> <p>Im Nachhinein über Sauberkeit sprechen. 178</p> <p>Ich fühle mich bereit dich aufzunehmen 241</p> <p>Kommunikationsprozess als Analsex gegenseitig wurde 413</p> <p>Frage des Gegenübers, bist du bereit? Gehört stark dazu</p> <p>Ich möchte es normal finden darüber zu sprechen 727</p>
		<p>Er war offen für alles auch für Analsex 81</p> <p>Mit ihm habe ich es so ein bisschen bewusst angesprochen 82</p> <p>Es war sein erstes Mal, aber er fand das auch vorher schon spannend 160</p> <p>Er fände es cool 161</p> <p>Wir haben sicher nachher darüber geredet 196</p> <p>das Wissen, der andere will das auch. 319</p> <p>man muss halt wirklich ungehemmt sein und das hat mit vertrauen zu tun. 811</p> <p>Wie offen kann man sein mit dem anderen</p>
		<p>Kommunikation ist weniger nötig, wenn das Gegenüber ebenfalls weiss wie aufnehmend sei ist 256</p>

		<p>Kann ich mit meiner Frau darüber sprechen, dass ich solche Dinge ausprobieren möchte? 74</p> <p>Erstes mal darüber reden und die Angst vor der Reaktion der Partnerin 100</p> <p>Was probieren wir miteinander oder alleine? 102</p> <p>Ich muss dann auch Feedback geben, weil sonst kommt das mit den Schmerzen 189</p> <p>Als ich mein Bedürfnis angesprochen haben wurde das positiv aufgenommen. Mit einer Überraschung, wie bist Du jetzt darauf gekommen. 328</p> <p>Viel Offenheit, um darüber zu reden -erst war das machen und dann kam erst das reden darüber, wie hat es sich angefühlt 278</p> <p>Es ist nochmals etwas ganz anderes über das Thema miteinander reden zu können – es ist nochmals eine Stufe mehr als zu praktizieren 282</p>
		<p>Meinen Wunsch nach analsex zu äussern und vielleicht auch ihr Interesse daran zu wecken 53</p> <p>Partnerin war immer involviert in die Praktik 72</p> <p>Ich habe sie schon darauf angesprochen, was der Reiz für sie ist, 690</p>
		<p>Also für mich gehört da definitiv eine Beziehung dazu, ich gehe nicht und suche mir jemanden für anal Sex 46</p> <p>Dass sie penetrierende Person auch deine Reaktionen aufnimmt ( non verbale Kommunikation 197</p> <p>Ich präsentiere meinen Anus um zu kommunizieren und zu sagen, hey, och wäre heute gerne aufnehmend 651</p> <p>Es geht mir mehr um nonverbale Kommunikation von was mir gefällt und worauf ich Lust habe 651</p> <p>Man soll über Sex reden in der Beziehung, aber irgendwie finde ich es auch noch spannend zu zeigen was ich möchte 653</p>
		<p>Er hat diese ganzen SaferSex Geschichten auch mitgemacht und zwar ganz selbstverständlich 86</p> <p>Er hat mich beim ersten Mal aufnehmend auch gefragt, bist Du bereit und hatte mich vorab auch schon mit Reinigung darauf eingestellt und er war auch entsprechend Vorsichtig 173</p> <p>Das man über alles reden kann und seine Ängste sagen kann. 248</p> <p>Man muss miteinander Reden und sich vertrauen und dann ist vieles Möglich 764</p>
	Vertrauen	<p>Hat viel mit vertrauen zu tun 54</p> <p>Starkes vertrauen ist wichtige Komponente</p> <p>Vertrauen und ein festes gegenüber 192</p>

		Vertrauen, dass so stark ist das ich weiss, Stopp heisst stopp 156
		<p>Sehr viel Vertrauen zum anderen 315</p> <p>Es ist etwas mega intimes 316</p> <p>Es braucht mega viel vertrauen, mehr als sonst schon 318</p> <p>Einfach eine grosse Intimität 318</p> <p>Analsex ist nochmals eine Stufe mehr von der Hemmung 322</p> <p>Man muss bereitsein sich preiszugeben auch wenn ggf etwas «rauskommt» 820</p>
		Das erste Einführen muss immer ich machen ich muss oben sein und das so führen. 240
		<p>Es muss mehr stimmen zwischen dir und der anderen Person 82</p> <p>Was probieren wir miteinander oder alleine? 102</p> <p>Mit der Partnerin schauen, was stimmt für sie 116</p> <p>Es ist nochmals ein anderes Vertrauenslevel 145</p> <p>Jetzt bist Du als Mann oder in dem Sinne nicht mehr aktiv in der Rolle die Du sonst kennst, das hat mit einem Vertrauenslevel zu tun es ist ein anderes Vertrauenslevel das aufgebaut werden konnte im sehr positiven Sinne 151</p> <p>Aufnehmend sein hat auch einen Zusammenhang mit einem Vertrauensverhältnis im Positiven 228</p> <p>es ergab sich eine neue Art von Vertrauen zueinander, von der ich nicht gewusst habe, dass es sie gibt 250</p> <p>Es hat wie nochmals eine Vertrauensebene aufgemacht wo ich nicht gewusst habe dass sie da ist 252</p>
		<p>Das Vertrauen in Partner ist wichtig, dass der dann auch aufhört oder langsam ist oder rausgeht bis man sich daran gewöhnt 140</p> <p>Das man einen Partner hat, der einem zuhört 142</p> <p>Vertrauen, dass sich die Person, die penetriert nicht einfach gehen lässt und nur auf sich schaut. 196</p> <p>Das sich Person auf deine Reaktion achtet und entsprechend darauf reagiert und das ganz langsam aufbaut, bis du auch wirklich bereit bist 200</p> <p>Am Anfang haben wir von Vertrauen gesprochen , wenn du den Partner reinlässt mit den ganzen übertragbaren Krankheiten, da machst du dich ja auch verwundbar und Du musst Vertrauen haben dass Du nicht verwundet wirst und dass der Schmerz nicht überhand nimmt 713</p>
		<p>Er hat diese ganzen SaferSex Geschichten auch mitgemacht und zwar ganz selbstverständlich das hat mir vertrauen gegeben das ich mich fallenlassen kann 89</p> <p>Das Vertrauen musst Du einfach haben denn das ist ein heikler und</p>

		<p>sensibler Ort 91</p> <p>Der Wechsel von intrusiv zu aufnehmen hat viel mit der Vertrauensebene zutun 106</p> <p>Wenn man sich kennenlernt, Gespräche führt, sexuelle Gespräche führt und das sexuelle Vertrauen miteinander aufbaut, dann bin ich immer mehr entspannt geworden 114</p> <p>Voraussetzung ist, dass man eine gute Vertrauensebene hat 246</p> <p>Ich könnte schneller jemandem meinen Penis reinstecken als dass ich mir einen Penis reinstecken lasse 269</p> <p>Man muss miteinander Reden und sich vertrauen und dann ist vieles Möglich 764</p>
	Beziehung	<p>Ich muss mein Gegenüber kennen 192</p> <p>Stabile Beziehung</p> <p>Räumlichkeiten machen etwas aus 210</p>
		Ich brauche einen Partner dazu 772
		<p>Haben in er Beziehung oft das Bedürfnis nicht entscheiden zu müssen, weil ich das im Job schon viel muss 181</p> <p>Analsex ist eine Weiterführung einer schönen Passivität innerhalb der Beziehung 187</p>
		Es war mehr so die Idee das der Partnerin auch irgendwie schmackhaft zu machen 52
		<p>Ich habe jetzt durch das eine tiefe Verbindung 241</p> <p>Natürlich hast Du eine intime Verbindung, aber es spiel keine Rolle ob ich aufnehmend oder eindringend bin 242</p> <p>Die Art in der die physisch tiefste Verbindung mit dem Partner hast, Oralsex hat nicht die ganz gleiche Verbindung 250</p> <p>Analer GV ist halt durch die Nähe intimer, persönlicher und intensiver 675</p> <p>Auch weil wir in einer langen Beziehung sind und ohne Kondom machen 687</p> <p>Und du hast nachher Sperma des Partners in dir. So behältst Du quasi den Partner auch nach dem Sex noch etwas in dir. 708</p> <p>Das ist schon nochmals eine andere Nähe 710</p> <p>Am Anfang haben wir von Vertrauen gesprochen , wenn du den Partner reinlässt mit den ganzen übertragbaren Krankheiten, da machst du dich ja auch verwundbar und Du musst Vertrauen haben dass Du nicht verwundet wirst und dass der Schmerz nicht Überhand nimmt → darum ist mir Beziehung so wichtig. 713</p>
		Ich habe keinen Analsex in Sexdates, das ist mir zu heikel, das sind

		<p>Leute die ich nicht gut kenne ( Angst vor Erkrankungen ) 107</p> <p>Bei Sexdates könnte ich mich dann auch nicht fallenlassen 110</p> <p>Bei analsex da bin ich ein bisschen konservativ und sicherheitsbedürftig 111</p> <p>Auch wenn wir harten Sex hatten, haben wir uns immer gespürt und gemerkt, wie geht es dem anderen und wie weit vertragen wir es, darum hatte ich immer das Gefühl, dass ich mich fallenlassen kann 231</p> <p>Es ist ein extrem intimer du verbindender Moment, auch wenn der Sex hart ist, es ist dennoch extrem Intim 258</p>
	Versatile	<p>Das eine gegenseitige anale Stimulation stattfindet 259</p> <p>Gegenseitiges Entdecken wo auch ich ihn mit dem Finger Stimuliere 389</p> <p>Analsex wird gegenseitig , Partner beginnt sich dafür zu interessieren. 388</p>
		<p>Wenn jemanden gibt und nimmt, dann kennt die Person halt mehr und da merke ich dass es viel reibungsloser läuft 255</p> <p>Mein Mann hat auch schon gesagt, dass er das vielleicht doch mal gerne ausprobieren möchte ( aufnehmend sein) 258</p>
		<p>Verständnis dafür was die Frau erlebt beim Geschlechtsverkehr, und auch wie sie das genießt wenn sie in der aufnehmenden Rolle ist 221</p>
		<p>Wenn ich vaginal eindringend bin, kann ich danach mich hinlegen und schlafen, bei analsex kann ich nicht so einschlafen und chillen 204</p>
		<p>Ich kann beides , so in der 80:20 Regel 269</p> <p>Aber in der Regel finde ich das Aufnehmen Spannender und erregender aber es ist die Abwechslung das andere auch zu können. 271</p> <p>Das ist auch der Vorteil vom Schwul sein, dass du alles kannst 272</p> <p>Was wir können, können wir beide 274</p>
		<p>Ich war in meinen letzten Beziehungen immer der aktive Part, mit meinem Exfreund, der rein aktiv war, musst ich mich in die andere Position reinbegeben 52</p> <p>Weil es so klar war, dass er nur aktiv ist hat sich das so organisch ergeben 54</p> <p>Mein Ex wollte auch versuchen aufnehmend zu sein, hat sich dann aber doch nie getraut 197</p> <p>Ich könnte schneller jemandem meinen Penis reinstecken als dass ich mir einen Penis reinstecken lasse 269</p>



		Es kommt auch darauf an, was der Partner wünscht und was er gut kann 282
--	--	--