



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS

ANAL & PROSTATA DEARMORING

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ANALIEN – DIE GESCHICHTE DES ANUS

Analsex immer noch eines der größten Tabuthemen unserer Gesellschaft (in Saudi-Arabien wird sogar die Todesstrafe dafür verhängt!).

Peruanische Keramikfiguren der Mochica (Bild) aus der Zeit um ca. 300 n. Chr. sind einige der frühesten und anschaulichsten Beispiele für solche Darstellungen. Eine Untersuchung von Mochica-Darstellungen ergab, dass 31 % heterosexuellen Analverkehr darstellten, deutlich mehr als jeden anderen sexuellen Akt. Insgesamt haben die Archäologen an die 10.000!! Töpfe ausgegraben. Die heutige Forschung geht davon aus, dass die Mochica in ihrer alltäglichen Sexualität zum Zweck von Intimität und Lustgewinn überwiegend Analverkehr praktizierten, wohingegen Vaginalverkehr vor allem der Fortpflanzung diene.

Ein Topf, der ein Paar beim Analsex zeigt, während die Mutter ihr Kind stillt, weist in eine andere Richtung. Es ist möglich, dass die Moche ähnliche Glaubensvorstellungen hatten wie die Menschen im heutigen Sambia. Sperma wurde als eine wichtige Lebenskraft angesehen und dieser Topf könnte darauf hindeuten, dass sie glaubten, dass der Empfang von Sperma über das Rektum der Mutter Milch produziert. Sie glaubten, dass der magische/energetische Körper das Sperma zu den Brüsten leitet.

Es gab im Laufe der Geschichte auch andere Kulturen, die eine Neigung zum Analsex aufwiesen. Dazu gehört das alte Rom, wo freie Männer oft junge männliche Sklaven aufnahmen und mit ihnen Sex hatten.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Japanische erotische Kunst bewies, dass sowohl heterosexuelle als auch homosexuelle Männer in der Antike Analsex hatten. Chinesische und japanische Shunga, Holzschnitte und gemalte oder gezeichnete Handrollen, die ab dem 16. Jahrhundert Verbreitung fanden zeigten die Darstellung des Analverkehrs.

Mit dem Aufstieg der monotheistischen (ein Gott) Religionen wurde der Analverkehr zunehmend tabuisiert, entsprechend auch im westlich-christlichen Kulturkreis. Der Lust-feindlichen Haltung der Religion folgend sollte die Sexualität nicht über den Zweck der reinen Fortpflanzung hinaus ausgeübt werden.

Mit dem viktorianischen Zeitalter (1837-1901) wurde die sexuelle Unterdrückung entgültig zur Norm und Sex wurde als Mittel zur Fortpflanzung betrachtet und sonst nichts. Da der Analverkehr diesem Zweck nicht dient, wurde sowohl im Christentum als auch im Islam der Analverkehr traditionell als sündhaft und verwerflich angesehen. Laut islamischem Recht gilt Analverkehr jedoch immer noch als absolut verboten (haram) und ist ein Grund für eine Scheidung von Seiten der Frau, wenn der Ehemann diese Praxis gegen ihren Willen verlangt.

Die französische erotische Fotografie und Lithografie und des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts zeigten oft anale Genüsse und in Frankreich um 1910 war es sowieso in Mode mit jedem Sex zu haben und Analverkehr gehörte ganz normal dazu.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ANUS ANATOMIE

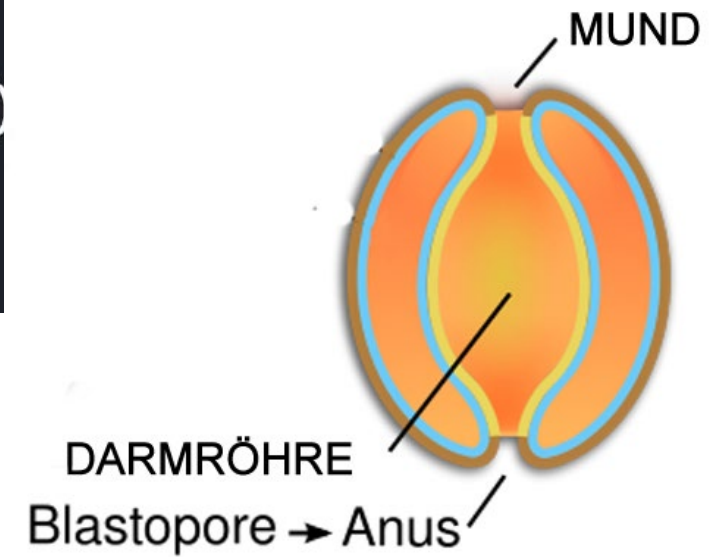
Der Anus (lateinisch ānus ‚(Fuß)ring‘, deutsch After, eigentlich „Hinterer“; umgangssprachlich auch Arschloch, Rosette oder Poperze, ist die Austrittsöffnung des Darmkanals von Menschen sowie vielzelliger Tiere. Durch den After verlässt der Kot den Darm. Durch den Anus wird ein Nahrungs-transport ermöglicht, bei dem unverdauliche Nahrungsreste getrennt von der Mundöffnung ausgeschieden werden können.

Blastopore, die Öffnung, durch die der Hohlraum der Gastrula, eines embryonalen Stadiums in der Tierentwicklung, mit der Außenwelt kommuniziert. Während der Reifung einiger Tiere entwickelt sie sich zum Anus oder zum Mund; bei anderen ist sie bedeckt und trägt zum Kanal bei, der den primitiven Darm mit dem Hohlraum des Neuralrohrs, dem primitiven Nervensystem, verbindet.

Aus dem Entoderm bilden sich die folgenden Organe: Verdauungstrakt (ausgenommen Mundhöhle, Vorderdarm, Enddarm) inklusive seiner Drüsen, Leber, Pankreas, Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Thymus, Atmungstrakt, Harnröhre, ein Teil der Epithelien (Deck- & Oberflächengewebe) des Geschlechtstraktes. Gebildet wird der Anus anders als der Darm nicht vom Entoderm, das mit der Einstülpung eines Urmundes (Blastoporus) in die Blastula („Blasenkeim“, der einen flüssigkeitsgefüllten Hohlraum umschließt) bildet, sondern durch das Ektoderm.

Aus dem ektodermen Keimblatt bilden sich: die Haut und Hautdrüsen, Haare, Krallen, die Auskleidung von Vorder- und Enddarm, die Auskleidung der Epiphyse und der Hypophyse, Nervensystem und Nebennierenmark, Sinnesorgane einschließlich der Sinnesorgane der Epidermis, die Hornhaut und Linse des Auges und bei den Zähnen speziell der Zahnschmelz.

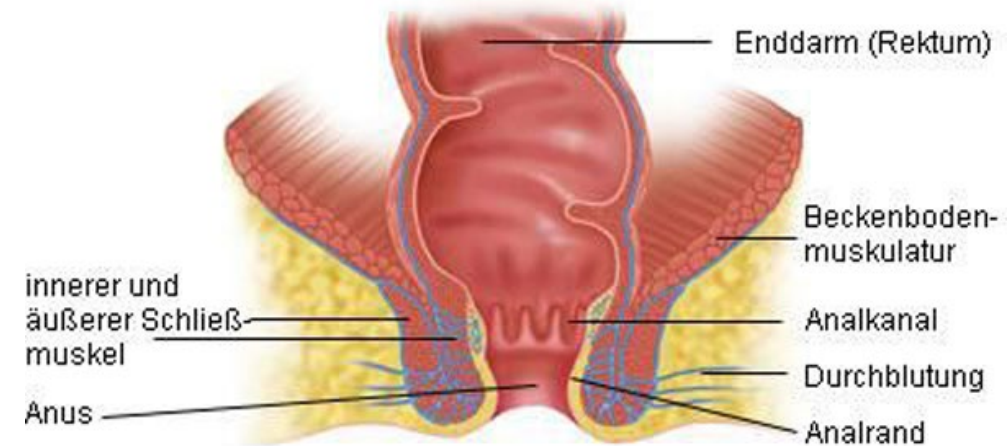
Die Darmhöhle entwickelt sich zum Darm, der am anderen Körperende eine weitere Öffnung bildet, die ektodermal ausgekleidet wird. Auf diese Weise entsteht ein Darmkanal mit einer Eintritts- und einer Austrittsöffnung, die zum späteren Mund und After werden.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Bei den Neumündern (Deuterostomia), zu denen auch die Wirbeltiere und damit auch der Mensch gehört, wird dagegen der Urmund zum späteren After und der sekundäre Durchbruch an der Vorderseite des Embryo zur Mundöffnung.

Der Anus stellt in seiner einfachsten Form eine einfache Öffnung des Darmes nach außen dar, durch den der unverdauliche Nahrungsrest verlassen kann. In der Regel ist er von Muskulatur umgeben, die die Darmperistaltik fortsetzt und so den Kot hinausbefördert. Bei Wirbeltieren befinden sich am Darmausgang zudem ein Schließmuskel, durch den die Darmentleerung kontrolliert stattfinden kann.



Der Analkanal (Canalis analis) des Menschen kann in drei Abschnitte untergliedert werden, die durch einen allmählichen Übergang von der Schleimhaut des Darmes zur äußeren Haut gekennzeichnet sind:

Zona columnalis: mit Längsfalten (Columnae anales) und dazwischen liegenden Einsenkungen (Analkrypten) mit den Mündungen der Proktodealdrüsen (Glandulae anales)

Zona intermedia: der mehrschichtige Anusrand

Zona cutanea: Außen die Haut mit, Schweiß- und Talgdrüsen sowie Haaren.

EIN BREMSER UND SAMMLER

Der Enddarm ist ein Sammler. Er verhindert, dass wir ständig stuhlen müssen und damit eine Schleifspur hinter uns herziehen. Ein Sack, in dem der Stuhl gesammelt wird, bis der Druck zu hoch ist und eine Entleerung nötig wird. Doch das ist lange nicht die ganze Wahrheit. Zur Funktion des Sammelns kommt die Funktion einer großen Bremse. Seit der Mensch aufrecht geht, lastet durch die Schwerkraft viel Gewicht der „Stuhlsäule“ auf seinem Enddarm. Dieser bremst den Enddarm ab, da der Schließmuskel nicht stark genug ist, es allein zu halten. Das bedeutet, dass der Enddarm auch muskulär eine Haltefunktion hat.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

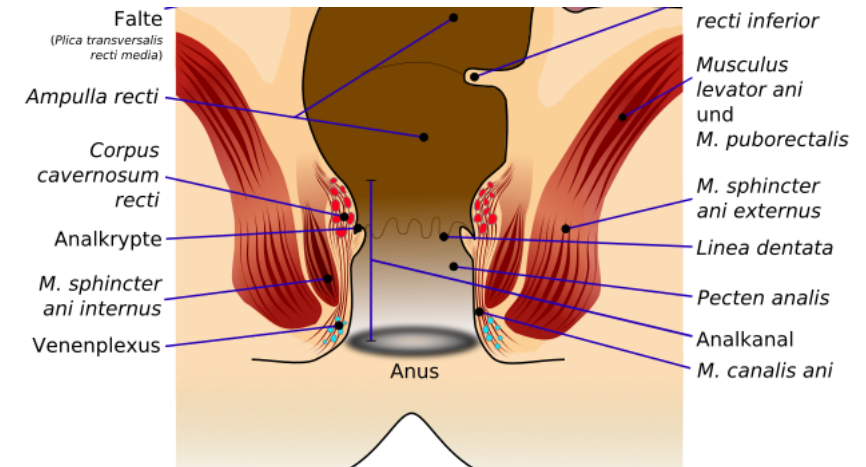
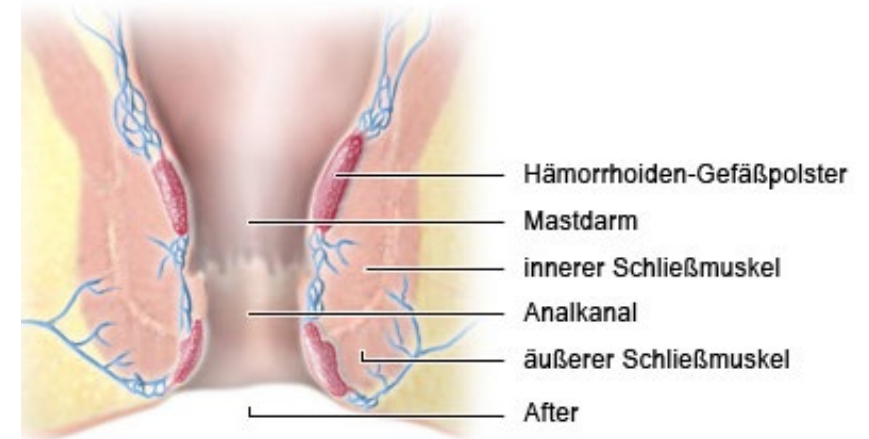
Um die Öffnung des Anus sind unter der Haut bzw. Schleimhaut zwei Schließmuskeln angeordnet, die gemeinsam mit weiteren Strukturen des Enddarms das Kontinenz Organ bilden:

Musculus sphincter ani internus (innerer Afterschließmuskel): Er stellt eine Verstärkung der glatten Muskulatur der Darmwand dar.

Musculus sphincter ani externus (äußerer Afterschließmuskel): Er besteht aus quergestreifter Muskulatur, ist also willkürlich beeinflussbar.

Die Muskeltätigkeit (Peristaltik) des Analkanals wird über parasympathische Nervenfasern (Ruhe-oder Erholungsnerven) angeregt. Diese bewirken auch eine Erschlaffung des inneren Afterschließmuskels. Im Zusammenspiel mit den Bauchmuskeln (Bauchpresse) führt dies über einen Reflex zu einer Entleerung des Mastdarms (Kotabsatz). Dabei schiebt sich die Kotsäule aus dem Darm. Wenn die Bauchmuskulatur zur Ausscheidung nicht verwendet wird, dauert es länger.

Die sympathischen Nervenfasern reduzieren die Peristaltik und erhöhen den Tonus des inneren Afterschließmuskels. Dadurch wird die Stuhlverhaltung ermöglicht. Durch willkürliche Beeinflussung des äußeren Afterschließmuskels kann der Kotabsatz unterdrückt werden.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

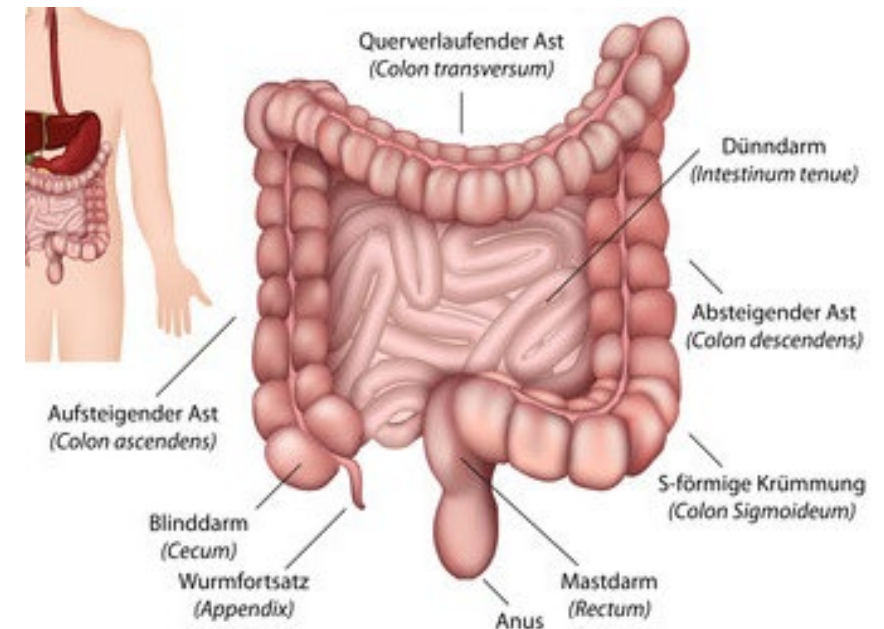
EIN NETTER ANUS

Pflege deinen Anus, indem du dich so ernährst, dass der Stuhlgang weich nicht und nicht zu hart ist. Solltest du Verstopfung haben: gemahlene Flohsamenschalen und zuvor eingeweichter Leinsamen(1TL und ein großes Glas warmes Wasser).

Der Anus wird am Besten nur mit Wasser und weichem Klopapier gereinigt. Die asiatische Popo- Dusche ist hier sehr zu empfehlen. Von feuchtem Toilettenpapier lässt man besser die Finger, da hier Irritation und Bakterien entstehen können.

ANUSFISSUR: Wenn du regelmäßige Verstopfung hast, wirst du bald ein Reiben bemerken und dann ein paar Blutströpfchen. Handle so schnell wie möglich, stelle sofort deine Ernährung um oder lass dich wegen inneren Stress beim/ bei der HeilpraktikerIn angucken.

Die Creme Fitoroid habe ich am Besten empfunden in Zeiten, in denen ich mich damit behandelt habe. Das Zweite, dass ich dir gerne mitgeben möchte ist Eichenrindentee: Du machst dir eine Tasse mit 1TL und betupfst deinen Anus damit (nicht zum Trinken). Die Haut wird schnelle wieder fest.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

HÄMORRHOIDEN - entstehen durch zu viel Druck auf den Anus (Sitzen, Drücken beim Stuhlgang, permanente Verstopfung, psychischer Stress, zu viel Toxine & Bakterien – beim Arzt abklären lassen

Alles, was irgendwie im Bereich des Anus passiert, wird gerne als „Hämorrhoiden“ bezeichnet. Schon 1500 v. Chr. werden Hämorrhoidalbeschwerden in Papyri erwähnt. Auch in der Bibel wird dieses Leiden erwähnt (im Alten Testament, 1. Buch Samuel, Kapitel 5). Das liegt unter anderem daran, dass alle Menschen Hämorrhoiden haben und dass es ein Teil des Darmes ist, den man zuweilen spürt oder sogar sieht oder der sich durch Blutungen äußern kann.

Doch dies ist eigentlich keine Erkrankung, sondern der Normalzustand: Die Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Arterien und Venen, die ein Polster bilden. Im allgemeinen Sprachgebrauch verwenden wir den Begriff, wenn die Hämorrhoiden vergrößert sind und Beschwerden verursachen.

In Ruhe ist dieses Gefäßgeflecht blutgefüllt und dichtet gegen ungewollten Windabgang oder Flüssigkeitsaustritt ab. Ist der innere Schließmuskel angespannt, so wird der Abfluss des Bluts gedrosselt und die Hämorrhoiden füllen sich mit Blut.

Dadurch wird die Passage von Stuhl, Flüssigkeit und Darmgasen verhindert. Hämorrhoiden sind die Feindichtung unseres Enddarms. Jeder Mensch hat sie und braucht sie.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

ANAL-DEARMORING

VORBEREITUNG

Probiere es zuerst alleine aus.

Es empfiehlt sich, zunächst mit sich selbst zu experimentieren, bevor man es mit dem/der PartnerIn ausprobiert. Ohne jemand anderen anweisen zu müssen oder sich Gedanken darüber zu machen, ob man sich wohlfühlt, ist es zu Beginn viel einfacher und effektiver.

Es gibt zwei Möglichkeiten, einen Prostata-Orgasmus zu erreichen: durch interne und externe Stimulation.

Ein externer Prostataorgasmus entsteht, wenn du deine Prostata „äußerlich durch Druck zwischen Anus und Hoden“ stimulierst - mit anderen Worten, durch Massieren des Damms. Es ist kein Eindringen erforderlich.

Bei inneren Orgasmen hingegen wird die Prostata massiert, mit Hilfe von Fingern und/oder Sexspielzeug und viel Gleitmittel.

Wenn du vorhast in den Anus einzudringen, reinige dich vorher.

Der Gang durch die Hintertür kann viel Spaß machen, erfordert aber auch viel mehr Vorbereitung.

Beginne mit einer Dusche und reinige deinen Po, damit du nicht versehentlich Kot berührst.

Allerdings hilft es, zu akzeptieren, dass ein wenig Kontakt mit Kot zum diesem Bereich des Körpers dazugehört.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

ANAL-DEARMORING

DER ERSTE KONTAKT

Besorge dir Plastikhandschuhe oder Fingerli und Kokos- oder Olivenöl, oder auch Gleitmittel, kürze deine Fingernägel an Zeige- und Mittelfinger. Du kannst dich direkt berühren oder wenn du scheu hast, die Handschuhe überziehen.

Die ersten zwei Wochen berührst und massierst du deinen Anus nur mit deinen Fingern, danach kannst du mit einem Spielzeug beginnen, dich abzutasten, Bewegungen auszuführen und Punkte damit zu halten, die Spannung in sich tragen.

SCHRITT 1 DER DAMM

Massiere deinen Damm.

Beginne damit, zwei Finger mit Gleitmittel zu benetzen und dann wiederholt Druck auf den Bereich zwischen Anus und Hoden auszuüben. Je empfindlicher du bist, desto leichter kommst du zum Orgasmus.

Zuerst nimm Kontakt mit dieser Stelle auf und lege einfach nur den Finger darauf.

Dann beginne mit streichenden Bewegungen nach oben und unten. Ganz sanft, wie ein Hauch.

Atme hin und versuche ein wenig pulsieren wahrzunehmen. Poche oder klopfe auf den Damm.

Übe mehr Druck aus und halte den Druck.

Atme wieder hin und nimm einfach wahr, welche Gefühle entstehen.

Nun beginne mit rhythmisch immer wieder Druck auszuüben.

Versuche verschiedene Rhythmen, mal schneller und leichter, mal langsamer mit mehr Druck.

Dann nimm den Finger wieder weg und spüre nach.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

SCHRITT 2 DER ÄUSSERE BEREICH DES ANUS

- 1 Beginne nun mit deinem Zeigefinger den Anus außen sanft zu massieren.
- 2 Übe außen punktuell leichten Druck aus, taste die Region rund um den Anus ab und nimm wahr wie sie sich anfühlt
- 3 Mach die Übungen aus den Dearmoring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus
- 4 Lass Gefühle, Bilder und Gedanken hochsteigen und wieder ziehen.

SCHRITT 3 DER EINGANG DES ANUS

- 1 Beginne mit viel Öl, den Eingangsbereich deines Anus zu berühren und massieren
- 2 Dringe mit dem Finger ein kleines Stück ein und bewege ihn in kleinen Kreisen
- 3 Spanne den Anus bewusst an, während du dies tust und dann entspanne ihn wieder bewusst.
- 4 Achte auf deine Atmung und auf eventuelle Lustgefühle
- 5 Mach wieder die Übungen aus den Dearmoring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Eingang deines Anus.
- 6 Nimm wahr ob dein Anus dehnbar ist oder eher verkrampft.
- 7 Versuche mit einem zweiten Finger vorsichtig einzudringen. Stülpe dabei die Muskeln mit etwas Druck nach außen.

DER STAB DES PHARAO

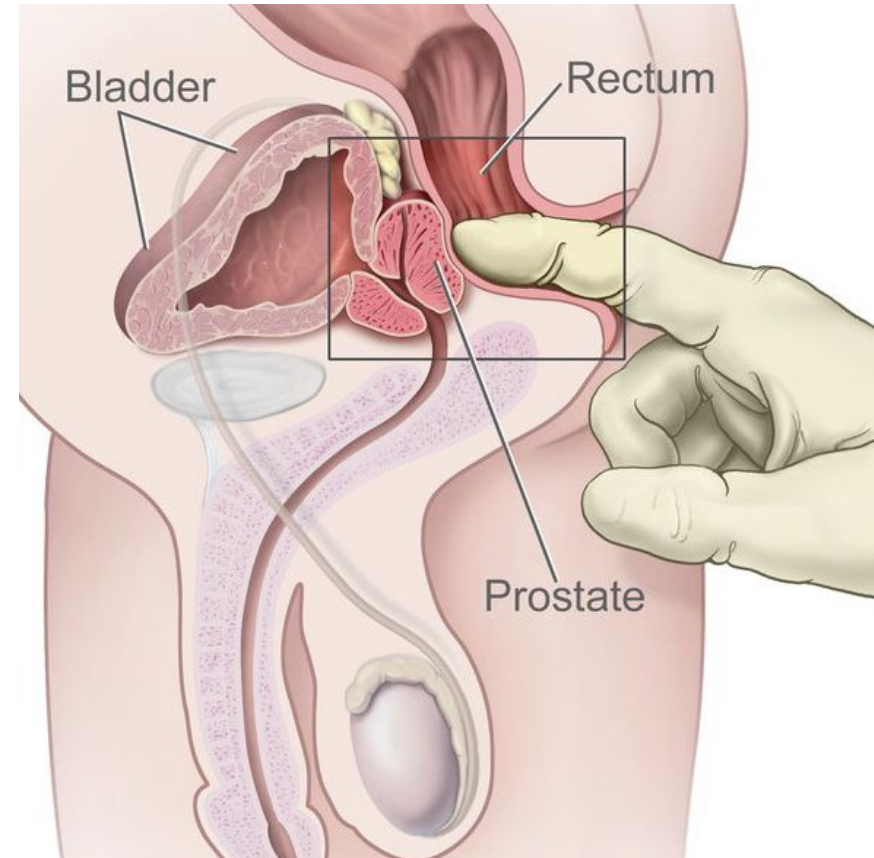
DER PROSTATA ORGASMUS

SCHRITT 4 DER INNERE BEREICH DES ANUS

- 1 Dringe nun tiefer ein und ertaste Schritt für Schritt vom Eingang weg den Innenraum deines Anus
- 2 Achte auf deine Atmung
- 3 Massiere kreisförmig und langsam. Wenn du ein Mann bist, kannst du die Prostata versuchen zu ertasten und beginnen sie mit einer Komm-Her Bewegung zu massieren.
- 4 Mach die Übungen aus den Dearmoring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus

SCHRITT 5 BEWEGUNG

- 1 Beginne mit einer „Rein-Raus-Bewegung“ deines Fingers und beobachte ob sich deine Gefühle verändern. Es kann sein, dass sofort Erregung sich zeigt oder dass schwere Emotionen sich zeigen.
- 2 Finde einen langsamen und sanften Rhythmus und fühle was sich zeigt.
- 3 Drücke die Muskeln beim Eingang des Anus nach außen und dann spanne wieder an und zieh sich nach innen, während du weiter den Finger sanft rein und raus gleiten lässt.
- 4 Beobachte deinen Atem. Experimentiere mit deinem Atem und auch mit Luft anhalten (bis 4 zählen, loslassen)
- 5 Mach die Übungen aus den Dearmoring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus
- 6 Du hast hier an diesem Punkt die Wahl: Du beendest die Übung in dem du deine Hand, deinen Finger sanft auf deinen Anus legst und Ruhe einkehren lässt oder du gehst weiter zu Schritt 6 – Zur Berührung der Prostata.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

SCHRITT 6 - DIE PROSTATA BERÜHREN

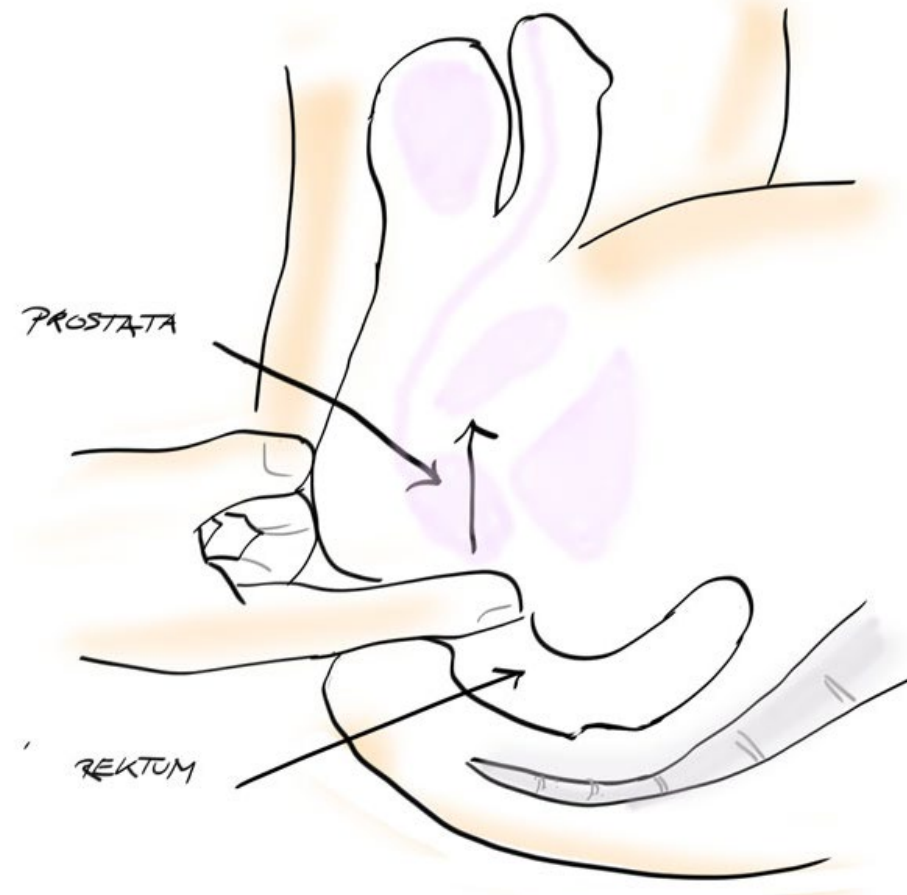
1 Achte darauf, langsam vorzugehen, wahrzunehmen und zu atmen und deine Stimme zu benutzen, während du Schritt 10 drei- bis neunmal wiederholst (oder so viele Atemzüge lang, wie es für dich passt) - bis die Spannung entlang deines Harnröhrenkanals beseitigt ist.

2 Wenn du irgendeinen Punkt von Schmerz oder Unbehagen bemerkst, wie z.B. leichte bis scharfe Nadelstiche oder Juckreiz entlang deiner Harnröhre, halte den Punkt, atme und töne in die Spannung hinein, bis die Empfindung nachlässt.

3 Wenn du das Gefühl hast, dass es genug ist – oder auch wenn du emotional ausgelaugt bist – ziehe deinen Finger langsam aus deinem Anus und bedanke dich bei deinem Körper für alles, was er freigegeben hat.

4 Beende die Übung in dem du deine Hand, deinen Finger sanft auf deinen Anus legst und Ruhe einkehren lässt.

5 Wasche deinen Finger, die Hand oder entferne den Handschuh, falls einen benutzt.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Ist es schwer, einen Prostata-Orgasmus zu erreichen?

Es gibt nur wenige Studien zu Prostata-Orgasmen (genauso wenig wie zu G-Punkt oder Zervix Orgasmen), daher ist es wichtig, selbst zu experimentieren.

Dieser Prozess des Ausprobierens kann zeitaufwändig sein. Manche Prostatabesitzer erreichen den großen O schon beim ersten Versuch, während andere ein bisschen (oder viel!) Übung brauchen, bevor sie herausfinden, was funktioniert.

Es ist auch nicht hilfreich, dass sich manche Männer wegen der Prostata schämen oder weniger männlich fühlen, wenn sie sich auf Prostataspiele einlassen.

Verinnerlichte Scham und das Gefühl der Unzulänglichkeit können mentale Blockaden verursachen, die die freie Ausschüttung der natürlichen Sex-Hormone verhindern, die unser Gehirn freisetzt, wenn wir uns in einem Zustand höchster Lust befinden.

Diese Angst ist ein Trauma, das viele Männer überwinden können, sodass dann angenehme und gesunde Praktiken wie den Prostataorgasmus möglich werden.

Es wichtig, dass Partner – vor allem Partnerinnen – unterstützend sind.

Wenn du deinem Partner zum ersten Mal zu einem Prostata-Orgasmus verhilfst, geh langsam vor; benutze keine Spielzeuge oder Finger, bis dein Partner bereit ist, und sprich regelmäßig mit ihm darüber, was er mag und was nicht. Du kannst ihn sogar bitten, dir zu zeigen, wie er mit seiner Prostata masturbiert.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Sei dir bewusst, dass du nicht immer einen Prostata-Orgasmus haben wirst, und das ist vollkommen in Ordnung.

Wenn Männer penetriert werden, kommt eine Verletzlichkeit ins Spiel.

Wenn du mit dir selbst nicht völlig offen bist und/oder bereit bist dich selbst wahrzunehmen, kann es sein, dass noch Traumata oder Erfahrungen vorhanden sind, die die Situation unangenehm machen.

Respektiere die Zeit, die du brauchst, um dich mit der Stimulation der Prostata durch eine/n PartnerIn vollständig wohlfühlen.

Aber ZUVOR Sorge dafür, dass du weißt, was dir gut tut und was nicht. Das findest du am Besten im Spiel mit dir selbst raus.

Wie fühlt sich ein Prostataorgasmus an?

Sex sollte nicht wehtun, und das gilt auch für das Erreichen eines Prostataorgasmus.

Mit viel Gleitmittel und Geduld solltest du höchstens ein leichtes Unbehagen spüren, bis sich dein Körper an das Gefühl der Prostatastimulation gewöhnt hat.

Sobald du den Höhepunkt erreichst, kann das Gefühl eines Prostataorgasmus wie eine andere Welt sein.

Es fühlt sich eher wie ein Ganzkörperorgasmus an und unterscheidet sich stark von dem, was du bis jetzt durch Penis-Stimulation erlebt hast.

Im Gegensatz zu Penisorgasmen gibt es bei Prostataorgasmen keine Refraktärphase, was sie ideal für Männer macht, die multiple Orgasmen erleben möchten.

Zu deiner Überraschung wirst du feststellen, dass dein Penis nach einem Prostataorgasmus hart bleiben und weiterhin auf sexuelle Stimulation reagieren kann.

Wenn du weiter masturbierst, indem du deinen Penis berührst, kannst du sofort einen weiteren Orgasmus haben.

Prostataorgasmen haben das größte Potenzial für leicht erreichbare multiple Orgasmen.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ANAL-VERKEHR

Wichtigster Punkt überhaupt: Gleitmittel!!! Und zwar eines, dass nicht zu sehr wegrinnt! Kondome!

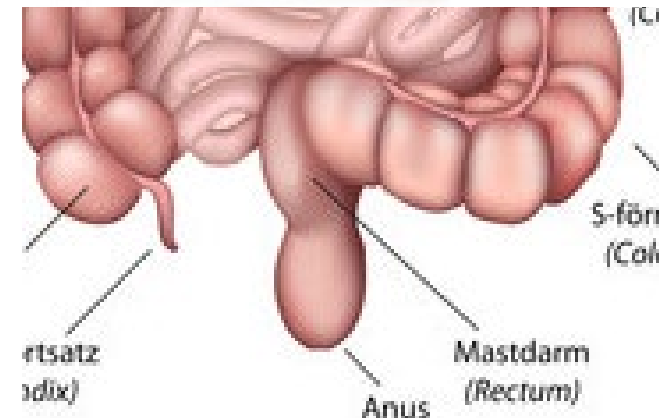
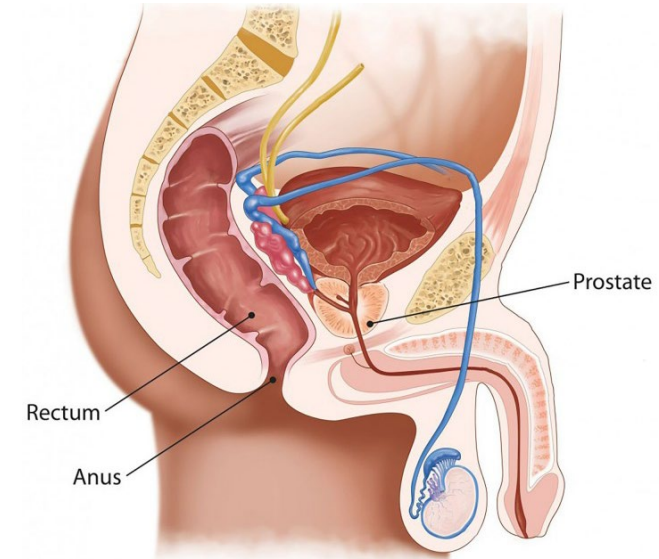
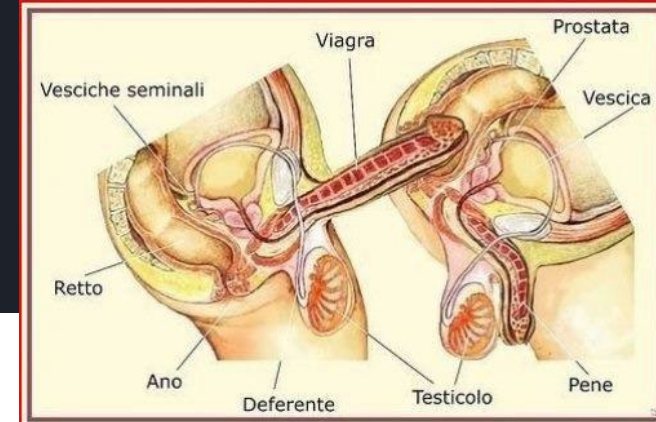
Wenn du dir die Bilder des Mastdarms ansiehst, bemerkst du, dass er vor der ersten Biegung ein gutes Stück gerade aus geht. Daher kann ein sanftes Eindringen kein Schaden sein.

Analsex braucht eine innere Haltung der Entspannung. Wenn du ängstlich bist, spannen deine Muskeln und auch deine Nerven reagieren sofort darauf. Mit Ruhe und Langsamkeit geht es besser.

Beachte, dass der Schließmuskel es gewöhnt ist von innen nach außen zu gehen, und er Zeit braucht an sich an diese neue Situation anzupassen. Es gibt den äußeren Schließmuskel und dann gibt es einen zweiten inneren Schließmuskel, der den Enddarm von dem Teil des Darms abtrennt, der für die Verdauung zuständig ist.

Da der Enddarm Bakterien beinhaltet, Sorge dafür, dass sie gegebenenfalls nicht in die Vagina kommen, deine Finger sauber sind danach und auch dass keine Bakterien in deinen Mund kommen. Körperliche Ausscheidungen sind natürlich und können auch während dem Analverkehr passieren.

Viele Menschen haben Sorge, dass es weh tut. Wenn Schmerzen auftauchen, ist es entweder der falsche Winkel, die falsche Geschwindigkeit, zu viel Druck. Sobald Schmerzen auf irgendeine Art und Weise auftauchen, gibt es etwas zu verändern und zu pausieren. Wahrnehmen und gegebenenfalls mit dem Partner SOFORT darüber sprechen. Stimuliere auch Klitoris oder Penis, wenn dir danach ist.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Überdehnung: Bevor du über eine Penetration durch den Penis nachdenkst, probiere zuerst mit den Fingern und Toys, wie dehnbar dein Anus ist. Wenn der Penis zu groß ist, kannst du deinen Anus Stück für Stück mit viel Öl in ein paar Wochen dehnen und dann gucken, ob es möglich ist, ihn eindringen zu lassen.

Du musst nichts aushalten oder Analverkehr praktizieren, wenn es einfach gar nicht funktioniert. Es kann verschiedene Gründe haben, warum dieser Raum in deinem Körper sich nicht gut anfühlt:

- > Gespeicherte Emotionen
- > Das Spielzeug passt nicht
- > Der Partner/die Partnerin macht Druck, will es unbedingt, du fühlst dich noch zu unsicher

Gehe hier einen Schritt zurück und bleibe bei der Berührung durch deinen Finger.