

EINE KOLLABORATION VON

MANCHECK ✕ BERLIN
HEIN & FIETE ✕ HAMBURG
CHECKPOINT ✕ KÖLN
AG36 ✕ FRANKFURT
SUB ✕ MÜNCHEN

POSCHÜRE

Alle analen
Freuden
und Leiden



ALLES, WAS DU ÜBER DEINEN ARSCH
UND ANDERE ÄRSCHEN WISSEN SOLLTEST

Inhalt und Themen

Teil A | Seite 01
Einleitung

Teil B | Seite 02
Anatomie

Teil C | Seite 08
Anale Freuden A-Z

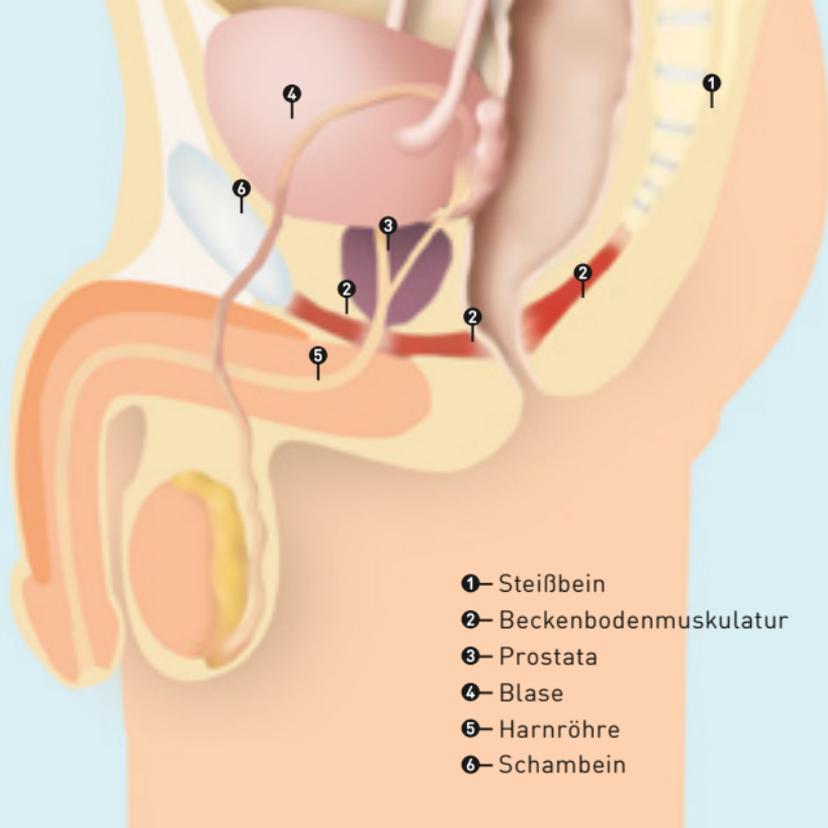
Teil D | Seite 39
**Analalarm? Störenfriede
und Gefahren**

Teil E | Seite 46
Analalarm A-Z



A – Unseren Allerwertesten auch so behandeln

Die meisten Schwulen, auch solche, die gar nicht auf Analverkehr stehen, finden Ärsche sehr erotisch – nicht von ungefähr geben sich alle Mühe, ihren Hintern mit speziellen Übungen in Form zu bringen. Die Geschmäcker sind dabei durchaus verschieden, viele haben da ihre ganz persönlichen Vorlieben: Knackig, klein und fest, propper, prall und saftig, jugendlich-unbehaart, männlich-behaart, rasiert. Was uns bei anderen Männern anzieht, fristet bei uns selbst aber ein Schattendasein – wie die Rückseite des Mondes. Die meisten sitzen auf ihrem Arsch und nehmen ihn sonst vor allem auf dem Klo, beim Sex oder wenn sie Muskelkater in den Backen haben wahr. Dabei gibt es hier einiges zu entdecken. Was uns davon abhält, auch zu unserem „Allerwertesten“ (das Wort sagt schon, dass sich hier ein wahrer Schatz verbirgt) eine gute Beziehung zu entwickeln, ist meist unsere Erziehung und Prägung. Schon Babys lernen, dass das „da unten“ bäh-bäh ist. Der Arsch ist schließlich ein Ausscheidungsorgan, heißt es. Stimmt – aber das ist dein Schwanz ja auch. Und genauso wie dieser kann dir auch der Arsch höchst lustvolle Empfindungen verschaffen.



- ①— Steißbein
- ②— Beckenbodenmuskulatur
- ③— Prostata
- ④— Blase
- ⑤— Harnröhre
- ⑥— Schambein

B – Anatomie

Ausscheidungsorgan, Sitzfleisch oder Objekt der Begierde – der Hintern hat viele Funktionen. Doch wie funktioniert das alles genau? Wir stellen dir deinen Hintern im Detail vor, von den Backen über den Darm bis zum Schließmuskel.

Backen und Gesäßmuskel

Die Arschbacken werden medizinisch auch als Gesäß bezeichnet. Ein Lexikon hat dafür folgende Erklärung parat: „Das Gesäß ist aus 2 halbkugelförmigen, spiegelsymmetrischen Hälften, den beiden Gesäßbacken, aufgebaut, die von der Analrinne (Crena ani) getrennt werden.“ Oder einfach gesagt: 2 große Bälle schützen das Loch. Zu einem Großteil (je nach Körperbau einem Drittel bis zur Hälfte) bestehen die Pobacken aus Fett, das die Beckenknochen und das Steißbein abfedert und uns so erst längeres Sitzen ermöglicht. Bürohengste verbringen laut Statistik

6,5 Stunden ihres Arbeitstages auf dem Hinterteil. Grund genug, wenigstens in der Freizeit die vernachlässigte Pomuskulatur zu fordern!

Musculus gluteus maximus heißt der Muskel, der Becken und Oberschenkel miteinander verbindet. Und das zu recht, denn er ist der größte und einer der stärksten Muskeln des gesamten Körpers. Dieser Maxi-Muskel ist für den aufrechten Gang sehr wichtig: Er streckt das Hüftgelenk und damit den Rumpf aus der Beugstellung (zum Beispiel beim Aufstehen) und ermöglicht es uns, im Stehen das Gleichgewicht zu halten. Unter ihm liegt der mittlere Gesäßmuskel (Musculus gluteus medius). Er ist oft das Ziel, wenn wir eine Spritze in den Hintern bekommen. Aktiv wird dieser Muskel, wenn wir uns bücken oder unser Bein über die Fahrradstange schwingen. Unterhalb des mittleren liegt schließlich der kleinste Gesäßmuskel (Musculus gluteus minimus). Er erfüllt die gleiche Funktion wie sein mittlerer Kollege.

Von außen völlig unsichtbar, aber deshalb nicht minder wichtig, sitzt hier eine weitere Muskelgruppe: der so genannte Beckenboden. Dieses etwa handtellergroße Geflecht aus unterschiedlichen Muskelsträngen und Bindegewebe trägt nicht nur die Last der Organe des Bauchraumes, durch ihn verlaufen auch der Analkanal und die Harnröhre.

Der Beckenboden unterstützt somit auch die Schließmuskeln von Blase und Darm, damit wir auch bei großem Druck nicht nachgeben, bevor wir das Klo erreicht haben. Last but not least spielt er auch eine große Rolle beim Sex. Er ist mitverantwortlich dafür, einen hoch zu kriegen und oben zu halten. Beim Orgasmus pulsiert der gesamte Beckenboden regelrecht, was für die wohligen Schauer sorgt.

Damm

Der Damm, in der Medizinersprache auch Perineum genannt, befindet sich genau zwischen dem Hodensack und dem Po-Loch (After). Im Englischen nennt man ihn auch „Highway to Heaven“. Denn hier gibt es viele hoch empfindliche Nervenenden, die eine Erektion und das Abspritzen beeinflussen. Druck auf diese Zone kann die Erektion verstärken oder sogar reflexartig auslösen. Da der Bereich so sensibel ist, kann er aber auch beispielsweise beim Fahrradfahren schnell wund werden. Besonders bei schmalen Rennsatteln lastet fast das gesamte Körpergewicht auf dem Damm, was auf Dauer die Nerven- und Blutbahnen schädigen und sogar zur Impotenz führen kann.

Po-Loch (auch Rosette, Anus oder After)

- Das Po-Loch wird von den Medizinern vornehm als After (althochdeutsch: der Hintere) bezeichnet, manchmal auch als Anus (lateinisch: ringförmige Öffnung) oder umgangssprachlich als Rosette (französisch: kleine Rose). Normalerweise sorgen ringförmige Muskeln (siehe → Schließmuskel) dafür, dass der After gut verschlossen ist, damit nichts ungewollt entweichen kann. Wie aber jeder schwule Mann weiß, kann man, etwas Übung vorausgesetzt, auch etwas in das Loch hineinstecken und fühlt sich sehr gut dabei. Hinter dem After liegt der → Analkanal, der sich zum → Rektum erweitert.
- S.04
- S.04
- S.07

Analkanal

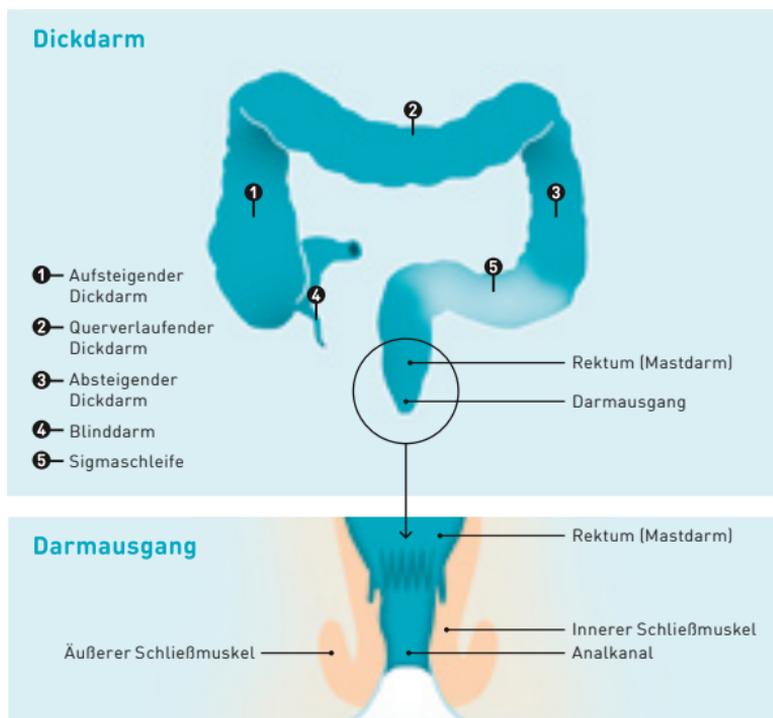
- Dieser etwa 4 bis 5 cm lange Kanal birgt hoch empfindliche Nerven, die auf Schmerz, Druck und wechselnde Temperaturen reagieren können, aber auch zu differenzieren wissen zwischen den Aggregatzuständen „fest“, „flüssig“ und „gasförmig“ – nur so kann der komplizierte Schließmechanismus funktionieren und bei unterschiedlichen Gegebenheiten dicht bleiben. Ausgekleidet ist der Analkanal mit der Afterhaut (Anoderm). Diese ist am Ausgang etwa so empfindlich wie die Lippen, die den Übergang von der normalen Gesichtshaut zur Schleimhaut der Mundhöhle bilden. An den Analkanal schließt die so genannte Hämorrhoidalzone an. Die Grenze zwischen Analkanal und der Hämorrhoidalzone verläuft nicht geradlinig, sondern gezahnt wie ein Sägeblatt. Daher spricht man auch von der „Sägezahnlinie“ (Linea dentata). Hier ist die Schleimhaut des Rektums zu mehreren Längsfalten geformt, die Blutgefäße enthalten. Die aus diesen „Aftersäulen“ abgehenden Venen durchfließen teilweise die → Schließmuskeln. Ziehen sich diese zusammen, ist der Blutstrom behindert und die Schleimhaut schwillt an, wodurch sich die Aftersäulen eng aneinander legen und den Kanal gasdicht verschließen.
- S.04

Schließmuskel

Eine clevere Lösung zur Abdichtung des Po-Lochs sind unsere Schließmuskeln. Diese Muskelringe können sich zusammenziehen und ihren Innendurchmesser dabei so verkleinern, dass das Loch dicht schließt. Von diesen Schließmuskeln besitzen wir 2: einen inneren und einen äußeren. Der innere Schließmuskel wird aus der Muskelschicht des Rektums und Teilen der Beckenbodenmuskulatur gebildet. Er untersteht nicht unserem Willen und öffnet sich über Nervenreflexe, die vom Dehnungsreiz des

Rektums ausgehen, wenn dieses mit Ausscheidungsprodukten gefüllt ist. Erfreulicherweise ist dieser innere Schließmuskel aber auch lernfähig, das heißt er stellt kein unüberwindbares Hindernis dar, wenn etwas von hinten eingeführt statt ausgeschieden werden soll. Darüber beziehungsweise darum herum liegt der äußere Schließmuskel, den man willentlich zusammenziehen oder entspannen kann.

Unterstützt werden die Schließmuskeln durch den Afterheber (Musculus levator ani). Dabei handelt es sich gleich um ein ganzes System verschiedener Muskelstränge, die helfen den Beckenboden zu verschließen und die Eingeweide zu tragen. Einer dieser Stränge (Musculus puborectalis) liegt oberhalb der Schließmuskeln als Schlinge um den Darm und bewirkt, dass der Darm zwischen Rektum und Analkanal abknickt. Bei der Darmentleerung entspannt sich dieser Schlingenmuskel und der durch ihn verursachte Knick begradigt sich, was die Ausscheidung vereinfacht. Gleichzeitig wird der After etwas nach oben angehoben.





Rektum (Mastdarm)

→ S. 50

Dieser etwa 15 bis 18 Zentimeter lange und stark dehnungsfähige Abschnitt ist mit Schleimhaut ausgekleidet. Da es dort nur wenige Schmerzsensoren gibt, kann die Schleimhaut leicht verletzt werden oder sogar einreißen (siehe → Analfissur), ohne dass es sofort zu Beschwerden kommt. Außerdem ist die Schleimhaut sehr aufnahmefähig. Aus diesem Grund gelangen zum Beispiel Medikamente über den Darm schnell ins Blut. Das Rektum verläuft S-förmig und wird durch 3 halbmondförmige Querfalten unterteilt, bevor es dann in einer scharfen Rechtskurve in die so genannte Sigmaschleife abbiegt. Die Funktion des Rektums besteht vor allem darin, in seinem unteren Drittel, der so genannten Ampulle, den Kot zu sammeln, bis er ausgeschieden wird.

Prostata (Vorsteherdrüse)

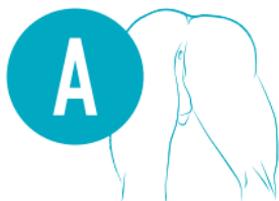
Die Prostata ist ein etwa kastaniengroßes Kraftpaket aus Muskelfasern, gefäßreichem Bindegewebe und 30 bis 50 Einzeldrüsen, umgeben von einer straff-elastischen Gewebekapsel. Sie liegt zwischen der Harnblase und der Beckenbodenmuskulatur, die hier den äußeren Schließmuskel der Harnröhre bildet. In der Prostata münden die Samenleiter, die von den Hoden kommen, in die von der Blase kommende Harnröhre. Die Hauptfunktion der Drüsen im Inneren ist die Produktion einer milchig-trüben Flüssigkeit, die gut ein Drittel der Spermamenge ausmacht. Beim Orgasmus ziehen sich die Muskelfasern der Prostata zusammen und entleeren das von ihr gebildete Sekret explosionsartig in die Harnröhre, wobei es sich mit den anderen Bestandteilen des Spermas vermischt. Da die Prostata nur 5 bis 7 Zentimeter vom After entfernt liegt, lässt sie sich durch den rückwärtigen Eingang gut ertasten, etwa durch einen eingeführten Finger. Dass solche Berührungen häufig als äußerst lustvoll erlebt werden, liegt an einem dichten Geflecht empfindsamer Nerven, das die Prostata umgibt. Sie dienen als Impulsgeber bei der Steuerung von Orgasmus und Ejakulation. Durch die gezielte Stimulation der Prostata kann man sogar einen analen Orgasmus bekommen, der sich von einem genitalen Höhepunkt deutlich unterscheidet: Das Beben, Zittern und Explodieren findet dann nicht am Schwanz, sondern tief im Inneren statt.

Die Wonnen, die durch die Stimulation der Prostata ausgelöst werden können, haben ihr sogar die Bezeichnung „G-Punkt des schwulen Mannes“ eingebracht. Allerdings ist der heimliche Sexturbo ein ziemliches Sensibelchen. Die Prostata ist häufig Ort von chronischen Erkrankungen.

Teil C – Von A wie Analspülung bis T wie Toys







→ S.17

A wie Analspülung & Co

Bevor es anal zur Sache geht, nehmen die meisten Männer eine Analspülung vor. Dadurch lassen sich braune, muffelnde Überraschungen beim Sex sicher vermeiden. Verwenden kann man dazu zum Beispiel einen Analballon (siehe → Einläufe) mit

einem Kunststoffrohr, das mit Hilfe von Gleitmittel in den After eingeführt wird. Wichtig ist, dass es keine scharfen Stellen gibt, die die Schleimhaut verletzen könnten, und dass die Dinger nicht von/bei mehreren Partnern benutzt werden. Daneben gibt es auch spezielle Duschaufsätze, die man in den Darm einführen kann. Hierbei ist allerdings besondere Vorsicht angesagt, denn bei solchen Aufsätzen hat man weniger Kontrolle über die Temperatur und den Druck des Wassers. Auch der Duschschlauch kann, wenn nichts anderes zur Hand ist, eine nicht zu unterschätzende Alternative sein. Einfach den Duschkopf abschrauben und dann das offene Ende fest gegen die Rosette pressen. Auf keinen Fall sollte das Schraubgewinde eingeführt werden, da dies häufig zu Verletzungen führt, die es HIV und anderen Erregern leichter machen, in den Körper einzudringen. Vorher solltest du das Wasser eine Weile laufen lassen: Das spült Verunreinigungen aus dem Schlauch und du kannst kontrollieren, wie konstant die Temperatur des Wassers bleibt. Was der Darm nämlich gar nicht mag, ist verbrüht oder unterkühlt zu werden.

Eine weitere Möglichkeit, den Enddarm vor dem Sex freizuräumen sind so genannte Mikroklistiere (z.B. Microlax®). Die Flüssigkeit der Mini-Tube wird einfach in den After gespritzt. Die Wirkstoffkombination setzt das im Stuhl gebundene Wasser frei. Das austretende Wasser sorgt für eine Dehnung des Rektums wodurch der Stuhlreflex ausgelöst wird. Die meist gut kontrollierbare Wirkung tritt bereits nach wenigen Minuten ein.

A wie Analverkehr (AV, Ficken)

Analverkehr gilt zwar als die schwule Sexpraktik, aber zum einen praktizieren ihn auch viele Heteros und zum anderen kann man auch schwul und glücklich sein, ohne zu ficken oder sich ficken zu lassen. Laut Umfragen hat etwa jeder 5. schwule Mann gar keinen Analverkehr und 30 bis 40 Prozent nur gelegentlich. Wer's aber mag, der empfindet meist das Eindringen oder Eindringenlassen, das Verschmelzen mit dem Partner, die intensive Schwanz- oder Prostata Massage als besonders intim und schön.



→ Bäh-bäh!?

Wenn wir klein sind, bringt man uns bei, dass der Arsch schmutzig ist. Wir dürfen nicht drin rumpulen und nicht dran riechen. Viele, auch Schwule, halten Analverkehr deswegen für schmutzig oder pervers. Wer Angst davor hat, dass beim

- S.20 Ficken, Geficktwerden, → Fingern, beim Benutzen von → Dildos und anderen Sexspielzeugen „Grund mitkommt“, kann dagegen einige Maßnahmen ergreifen. Vor dem Sex auf die Toilette gehen, um den Darm zu entleeren, 2 bis 3 Stunden
- S.30 vor dem Sex einen Einlauf oder eine Analdusche (siehe → Einläufe) vornehmen und Kondome, zusammen mit reichlich Gleitmittel, verwenden.

→ Analverkehr: Nicht ohne...

Ficken oder Sich-ficken-Lassen gehört für viele Schwule einfach dazu. Safer Sex nicht immer. Dabei ist ungeschützter Analverkehr der häufigste Übertragungsweg für HIV. Egal ob aktiv oder passiv, ob mit oder ohne Abspritzen – das Risiko einer Ansteckung ist immer hoch. „Raus bevor's kommt“ reicht deshalb beim Ficken nicht, wenn man auf Nummer sicher gehen will. Wie du dich vor HIV zuverlässig schützen kannst, erfährst du in Teil E auf Seite 66.

Beim Analverkehr kann man sich aber auch so manchen anderen Erreger holen, der dann als Lustkiller sein Unwesen treibt: → Chlamydien und → Feigwarzen über → Hepatitis und → Herpes bis zu → Syphilis und → Tripper. In manchen Fällen können Kondome das Ansteckungsrisiko verringern. Mehr dazu findest du in Teil D ab Seite 39.

- S.53
- S.55
- S.60
- S.61
- S.73
- S.75

→ Aua!?

Manche Schwule haben Angst, dass ihnen das Geficktwerden weh tut. Manchmal tut es das auch, zum Beispiel weil man sich nicht entspannen kann oder vor lauter Angst verkrampft. Nun muss niemand Analverkehr machen, nur weil er schwul ist. Wer sich aber gerne ficken lassen möchte, kann das in den meisten Fällen lernen – wie bei so vielem macht auch hier Übung den Meister.

Für den Anfang gehst du am besten erst einmal allein auf → „Entdeckertour von hinten“ und steigerst dich dann nach und nach: Statt einem kannst du 2 oder 3 Finger nehmen, → Dildos in verschiedenen Stärken probieren (am Anfang mit kleinem Durchmesser, dann größerem) oder mit → Butt-Plugs das Dehnen üben.

Wichtig beim Analverkehr und beim Einführen von Gegenständen in den After ist reichlich Gleitmittel. Ein Zuviel ist hier fast ausgeschlossen. Auch der Winkel beim Eindringen ist wichtig. Das → Rektum ist gekrümmt, der 1. Teil geht zum Bauch hin, der 2. Teil (nach einigen Zentimetern) leicht

- S.14
- S.30
- S.31
- S.07

in Richtung Rücken, danach geht's wieder zum Bauch. Wenn man hier den falschen Winkel erwischt, stößt der Schwanz gegen die Darmwand, was dem Gefickten ganz schön weh tun kann.

Ganz gut klappt es meistens in der Löffelchenstellung. Beide liegen auf der Seite, der Rücken des Partners, der sich ficken lässt, gegen den Bauch des Aktiven, das obere Bein des Gefickten ist leicht nach vorne gezogen. Auch bei der schwulen Missionarsstellung, hier liegt der Passive auf dem Rücken, die Beine nach oben, Knie zum Gesicht, unter seinem Hintern ein Kissen, oder auf dem Rücken (ebenfalls mit einem Kissen unter den Hüften um den Hintern anzuheben) ist der richtige Winkel meist leicht zu finden. Bei der „Reiterstellung“ schließlich legt sich der Eindringende auf den Rücken, und der Gefickte kann sich langsam auf den Schwanz seines Partners niederlassen.

→ Der Arsch kann immer!?

Das Klischee vom allzeit bereiten Arsch ist schlicht und ergreifend falsch. Ob der Passive den Arschfick wirklich genießen kann, und ihn nicht nur über sich ergehen lässt, hängt nicht unwesentlich vom aktiven Partner und dessen Einfühlungsvermögen ab. Damit alles schön locker und geschmeidig läuft, sollte auch der Aktive das seine dazu beitragen. Sanfte Massagen, Streicheln, Knabbern und Lecken von Damm und Po sind nicht nur ein tolles Vorspiel, sondern machen beiden Lust auf mehr. Ein für beide Seiten befriedigender Fick erfordert vor allem eins: perfektes Teamwork. Für den Passiven gilt daher: Zeige deinem Partner, wann er weitermachen oder einen Gang runterschalten soll. Magst du es gerade härter oder ist dir heute eher nach einem gemächlichen Rein- und Rausgleiten in Slow-Motion? Wenn gar nichts geht, bitte um eine Verschnaufpause. Kein Fick ist so eilig, dass er sofort passieren muss.

Für einige Schwule ist schon alleine die Vorstellung, gefickt zu werden ein absolutes No-go. Sie würden sich eher Vierteilen als ficken lassen, weil sie das mit ihrem Selbstbild als Mann partout nicht zusammenbringen können. Sich ficken zu lassen gilt für sie als unmännlich oder sogar weibisch. Das ist natürlich völliger Humbug. Ein stolz emporgereckter Hintern, der darauf wartet, verwöhnt zu werden, hat absolut nichts un männliches an sich. Genauso, wie manche Männer sich nicht ficken lassen, mögen einige Männer auch

nicht ficken. Gründe können zum Beispiel die Angst sein, dem Partner weh zu tun, aber auch Ekel (siehe → Bäh-bäh!?), Angst vor zu schnellem Abspritzen oder Probleme, einen Ständer zu kriegen oder zu halten. Im Medizinerjargon heißt das erektile Dysfunktion. Wenn du darunter leidest, sprich mit einem Berater oder einem Arzt deines Vertrauens.

Wichtig: Niemand muss sich auf die passive Rolle festlegen lassen, nur weil er selbst nicht ficken mag oder kann.

Erstens kann man häufig etwas gegen die beschriebenen Probleme tun, zweitens gibt es auch noch viele schöne andere Dinge, die Männer miteinander treiben können. Drittens kann man auch ohne steifen Schwanz seinem Partner anale Genüsse bereiten. Die Möglichkeiten reichen hier vom → Fin gern bis zu → Dildos und vielem mehr.

Entdeckertour von hinten

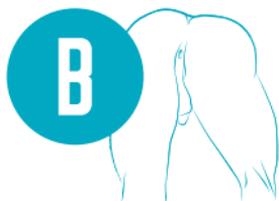
Kein Hintern ist wie der andere und es gibt immer etwas zu entdecken! Hier ein paar Tipps, wie du als „Höhlenforscher“ am besten das unbekannte Terrain erkundest.

Wichtig ist, dass du vor unliebsamen Überraschungen sicher bist (zum Beispiel einer hereinstolpernden WG-Mitbewohnerin). Telefon und Handy schaltest du am besten aus. Von Vorteil ist ein Zimmer mit einem Bett oder einer Matratze, und auf jeden Fall sollte es warm genug sein. Sammle alles zusammen, was du brauchst. Kissen zum Unterlegen, einen Spiegel, eine Taschenlampe, Gleitmittel, Handtücher zum Drauflegen und Abwischen, zum Abwischen geht auch Küchenrolle, vielleicht einen kleinen Dildo oder Vibrator.

- Bevor's losgeht, empfiehlt es sich, den Darm zu leeren. Wer möchte, kann zum Beispiel auch einen Einlauf machen (siehe → Einläufe), um sich gründlich zu reinigen – unter der Dusche, im Bad, auf dem Bidet. Und die Fingernägel nicht vergessen: Für deine Erkundungstour sollten sie kurz geschnitten und gefeilt sein, damit nichts Scharfes übersteht.
- Versuche, dich zu entspannen. Dann kannst du deine Körperreaktionen am besten beobachten. Vielleicht legst du Musik auf oder achtest mit geschlossenen Augen ganz bewusst auf das Ein- und Ausfließen deines Atems.

- Lege dich hin und nimm die Beine in die Luft. Nun kannst du im Spiegel ausgiebig deinen Hintern betrachten. Wenn du keinen Standspiegel hast, lehne den Spiegel gegen ein Kissen oder hock dich über den Spiegel. Zieh die Arschbacken auseinander, um deine Rosette zu sehen. Drücke langsam, als müsstest du pupsen, und beobachte, wie sie sich nach außen wölbt.
- Jetzt kannst du deine Hand und Finger ins Spiel bringen. Streichle zunächst deinen Damm. Nimm wahr, wie die Haut sich anfühlt, und beobachte, was die Berührungen auslösen. Dann umkreise mit den Fingern die Rosette.
- Wenn du tiefer gehen willst, kannst du auf dem Rücken liegen bleiben oder die Stellung wechseln, zum Beispiel in die Seitenlage gehen. Dann sind die Beckenbodenmuskeln am entspanntesten.
- Schmier die Rosette gut mit Gleitmittel ein und gib davon auch reichlich auf deinen Erkundungsfinger. Übe zunächst sanften Druck auf die Rosette aus und versuche dann, vorsichtig und langsam einzudringen. Zunächst wird sich dein Schließmuskel wahrscheinlich zusammenziehen. Warte, bis er sich wieder entspannt, atme tief ein und schiebe dann beim Ausatmen den Finger langsam ein Stück weiter hinein. Du kannst auch versuchen, deinen Schließmuskel gegen den Finger zu pressen, wie beim Stuhlgang. Das macht es in der Regel einfacher.
- Versuche, die Wände des Analkanals (die ersten 2 bis 3 Zentimeter) und dann die Hämorrhoidalzone zu ertasten (etwa 1 Zentimeter).
- Hat sich dein Körper an den „Eindringling“ gewöhnt, kannst du den Finger noch tiefer hineinschieben, bis du im Rektum bist. Vielleicht hast du am Anfang das Gefühl, gleich aufs Klo zu müssen. Das ist anfangs normal und hört wieder auf.
- Nun kannst du langsam den Finger mehrere Zentimeter auf einmal rein- und rausschieben und dann langsam ganz herausziehen. Atme tief durch, entspann dich und wiederhole den Vorgang – diesmal sollte es schon leichter gehen.

- Wenn du willst, kannst du dich noch auf die Suche nach deiner Prostata machen. Führe den gut eingeschmierten Finger etwa 5 Zentimeter tief ein und gehe dann in Richtung Bauchnabel hoch, bis du eine feste Ausbuchtung findest – deine Prostata. Du kannst sie streicheln und beobachten, wie sich das anfühlt. Bitte nicht quetschen. Es kann sein, dass du das Berühren als unangenehm empfindest, Druck verspürst oder pinkeln musst. Das hängt oft mit verspannten Beckenbodenmuskeln zusammen und gibt sich meist mit Entspannung und Übung. Übrigens: Leichter, und vielleicht netter, ist es oft, wenn ein anderer deine Prostata erforscht oder du seine.



→ S.02

B wie Beckenbodentraining

Knackiger Po, bessere Durchblutung des Schwanzes, intensivere Orgasmen, stramme Beine – all das kann das so genannte Beckenbodentraining bewirken. Der Beckenboden (siehe → Backen und Gesäßmuskel) ist, wie der Name schon sagt, der Bo-

den der Beckenhöhle oberhalb der Beine. Dieses Muskelgeflecht unterstützt die Schließmuskeln von Blase und Darm. Außerdem liegt die → Prostata auf dem Beckenboden auf und auch die Ausläufer der Schwellkörper des Schwanzes sind in dieses Flechtwerk aus Bindegewebe, Sehnen und Muskeln eingebettet.

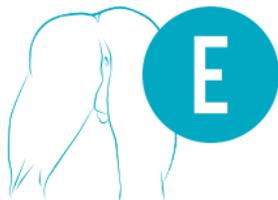
Wer sich nie mit dem Thema beschäftigt, spürt die im Körper gelegene Kraftzentrale meist gar nicht. Trainieren und kräftigen lassen sich die Muskeln mit verschiedenen Methoden. Dazu muss man aber zuallererst mal spüren, wo sie sind. Eine einfache Methode, diese Muskulatur zu erfühlen, besteht darin, beim Pinkeln den Strahl bewusst zu unterbrechen. Dazu braucht man die Muskeln des Beckenbodens. Man kann aber auch die Schließmuskeln des Pos anspannen. Stelle dir einfach vor, du müsstest den Stuhlgang zurückhalten. Die Anspannung des Beckenbodens kannst du dann von außen ertasten, am besten durch leichten Druck auf den Damm, die „Brücke“ zwischen After und Hoden.

Und so kann man's machen: Den Schließmuskel 5 bis maximal 10 Sekunden zusammenziehen, ohne dabei die Bauch- und Beinmuskeln anzuspannen. Dann 10 Sekunden entspannen. Schließen und Öffnen sollten dabei als 2 voneinander getrenn-

te Vorgänge wahrnehmbar sein. Das Ganze zu Beginn 20 Mal durchführen, dann langsam steigern. Dieses Training kann man überall und jederzeit machen, im Stehen, Sitzen, Liegen, beim Telefonieren oder im Fahrstuhl.

E wie Einläufe

Einläufe, also das Einleiten von Flüssigkeit in den Darm, kann man aus vielerlei Gründen machen, manchmal werden beispielsweise Medikamente auf diese Weise verabreicht. Am häufigsten aber wird ein Einlauf zur Reinigung des Darms eingesetzt, sei es aus medizinischen Gründen oder weil man beim Sex ganz sauber sein will.



→ Und so wird's gemacht

Am besten nicht unmittelbar vor dem Sex einen Einlauf machen. Zum einen kann danach die Darmschleimhaut gestresst und dadurch empfänglicher für Infektionen sein, zum anderen läuft nach einem Einlauf oft noch eine Weile Wasser wieder nach außen, möglicherweise mit „Treibgut“.

→ Vorbereitungen

Lege alles bereit, was du dafür brauchst: Küchenpapier, Gleitmittel, eine Schüssel mit körperwarmem Wasser (am besten als so genannte isotonische Lösung mit 9 Gramm Kochsalz auf 1 Liter Wasser), ein Handtuch als Unterlage und natürlich das Instrument für den Einlauf. Am Anfang solltest du es am besten mit einem Analballon (Birnspritze) probieren. Im Fachhandel oder im Internet werden aber auch die verschiedensten Gerätschaften unter der Bezeichnung Irrigator angeboten.

→ Der Einlauf

Idealerweise legst du dich auf die linke Seite. Das vermindert die Kreislaufbelastung, außerdem wird der Flüssigkeitsaufstieg begünstigt, da der Dickdarm linksseitig verläuft. Du be gibst dich in die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Knie leicht anziehen, um die Bauchmuskeln zu entspannen. Du kannst das Ganze auch in der Dusche oder Badewanne machen, dann gehst du am besten in die Hocke. Analballon mit Flüssigkeit füllen (beim ersten Mal z.B. mit 200 Milliliter

TEIL C

X

ANALE FREUDEN VON A-Z

18



Wasser) und darauf achten, dass keine Luftblasen im Einlaufrohr sind. Das Einlaufrohr mit Gleitmittel eincremen, langsam in den After einführen und dann durch Zusammendrücken des Ballons vorsichtig die Flüssigkeit einbringen. Auf Krämpfe, Übelkeit und Schwindelgefühl achten, im Zweifelsfall abbrechen.

Einlaufrohr langsam entfernen. Dann versuche, die Flüssigkeit eine Zeit lang (z.B. 5 bis 10 Minuten) zu halten. Danach auf der Toilette alles wieder herauslaufen lassen. Anschließend kannst du es mit etwas mehr Wasser probieren, vielleicht mit einem halben Liter. Nach der Benutzung das Gerät gründlich reinigen.

→ Was man über Einläufe wissen sollte

Die Darmschleimhaut reagiert empfindlich auf zu hohe oder zu niedrige Temperaturen, zum Beispiel mit Krämpfen. Deshalb immer körperl warmes Wasser verwenden.

Ein wenig Salz im Wasser (9 Gramm pro Liter) schützt die Schleimhautzellen. Andere Zusätze haben dort nichts zu suchen. Seife zum Beispiel wirkt abführend und killt einen Teil der Darmbakterien, was Infektionen Tür und Tor öffnet.

Auch Alkohol hat in einem Einlauf nichts verloren. Tatsache ist, dass anal verabreichter Alkohol eine unberechenbare Wirkung hat. Denn hier wird die Leber, die das Zellgift Alkohol beim Trinken zum Teil bereits abbaut, einfach umgangen. Anal genossen gelangt der Alkohol direkt in die Blutbahn, was sehr leicht zu einer Alkoholvergiftung führen kann.

Wenn du dich mit einem Einlauf aufs Fickenlassen vorbereitest, reicht eine geringe Menge Wasser aus. Es geht ja schließlich nur darum, das Rektum zu säubern. Wenn du große Mengen an Wasser verwendest, wird es in die tieferen Regionen des Darms vordringen. Dort vermischt es sich mit den Ausscheidungsprodukten und kommt wahrscheinlich erst in dem Moment wieder zum Vorschein, wenn du es partout nicht gebrauchen kannst. **Wichtig: Fürs Reinigen vor dem Ficken wenig Wasser verwenden und nur 2 oder 3 Mal einlaufen lassen.** Nur für tiefere Ausflüge und Erkundungstouren (siehe → Fisten) größere Wassermengen aufnehmen und öfter spülen! **Wichtig: Zu häufige Einläufe können die Darmflo-**

ra schädigen und die Darmtätigkeit durcheinander bringen, sodass man Abführmittel einsetzen muss.



→ S.07

F wie Fingern (Fingering)

Mit einem oder mehreren Fingern am und im Arsch deines Partner herumzuspielen, kann sehr aufregend sein – nicht nur als Vorspiel zum Analverkehr. Manche Männer haben es gerne, wenn man ihre → Prostata massiert, während man sie wichst oder

bläst oder sie sich selbst wichsen. Wichtig sind dabei kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel, damit es nicht zu Verletzungen kommt. Und natürlich gilt auch hier, dass man gar nicht genug Gleitmittel verwenden kann.

Solange es keine offenen Wunden oder Geschwüre am Finger gibt, besteht beim Fingern kein HIV-Risiko. Falls die Finger jedoch wieder anschließend im Mund landen, können so → Hepatitis-Viren oder Darmparasiten (siehe → Ruhr) übertragen werden. Wenn man unsicher ist oder aus hygienischen Gründen, sind Latexhandschuhe oder ein Fingerling empfehlenswert. Beispielsweise wenn man sich nicht sicher ist, ob der Partner abgeführt hat.

→ S.60

→ S.72

Wenn du jemanden fingerst, für den es das erste Mal ist, lass alles langsam angehen, der Schließmuskel ist sehr empfindlich. Verspannt sich dein Partner, halte erst einmal still. Wenn er will, dass du den Finger wieder herausziehst, tu das – aber langsam! Wenn du schließlich drin bist, kannst du den Finger langsam tiefer schieben und ebenso langsam wieder zurückziehen. Wenn ihr beide das wollt, kannst du dich auf die Suche nach seiner → Prostata machen (dazu gehst du in etwa 5 bis 7 Zentimeter Tiefe in Richtung Bauchdecke hoch) und sie sanft massieren. Nutzt man 2 Finger, lässt sich die Massage noch intensivieren, indem man die Prostata quasi in die Zange nimmt.

→ S.07

F wie Fisten (Faustfick, FF, auch Handballing)

→ S.20

Fisten ist im Prinzip die Fortführung des → Fingerns mit anderen Mitteln. Manch einer mag es nämlich, deutlich mehr im Darm zu haben. Für passiv Geübte ist es kein Problem, die Hand des Partners oder sogar seinen halben Unterarm aufzunehmen. Das ist aber oft erst nach jahrelangem Ausprobieren möglich. Beim Fisten kann es leicht zu Verletzungen der Darmschleim-



→ S. 20

haut kommen, vor allem, weil man in Bereiche vordringt, die nur über wenige Schmerzrezeptoren verfügen. Noch wichtiger als beim → Fingern sind deshalb kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel, damit nichts Scharfes übersteht, sehr viel Gleitmittel und zur Verhinderung von Infektionen zum Beispiel mit HIV, Hepatitis-Viren oder Darmparasiten möglichst genau passende Latex-Handschuhe. Vor allem bei Gruppensessions ist ein Weitertragen der Erreger möglich, wenn der Fistende mehrere Männer fistet und dabei die Handschuhe nicht wechselt.

Wichtig: Für jeden Partner auch unbedingt ein neues Paar Handschuhe verwenden!

Besonders beliebt sind beim Fisten fetthaltige Gleitmittel wie zum Beispiel Crisco (eigentlich ein Brat- und Backfett), weil sie einen länger anhaltenden Schmierfilm erzeugen als fettfreie. Nachteil: Fetthaltige Mittel sind nicht zur Verwendung mit Latex-Handschuhen oder -Kondomen geeignet. Alternativen sind sehr gleitfähige Mittel auf Wasserbasis wie zum Beispiel J-Lube, das aus der Tiermedizin kommt und dort für Rektaluntersuchungen eingesetzt wird. Da wasserlösliche Mittel aber schnell austrocknen, sollte man beim Fisten immer auch eine Sprühflasche mit Wasser dabei haben, um Handschuhe, Hände und Hintern feucht zu halten.

→ Und so wird´s gemacht

→ S.17

Vor dem Fisten wird meistens ein → Einlauf gemacht, um alles Störende aus dem Weg zu räumen.

Der Gefistete sollte sich völlig entspannen – aber nicht mit Drogen wie Poppers oder Alkohol, denn das erhöht das Verletzungsrisiko: Wenn man benebelt ist, bekommt man oft nicht mehr mit, wenn etwas schief läuft. Außerdem schwelen durch Poppers die Blutgefäße im Anus an, sodass es leichter zu blutenden Verletzungen kommt.

Derjenige, der sich fisten lassen will, kniet und geht auf alle viere oder legt sich auf den Rücken mit den Beinen nach oben. Am besten geht das in einem Sling. Die Beine können auch auf die Schultern des Fisters gelegt werden.

Wichtig bei allem, was jetzt folgt, sind Zeit, Vertrauen und Achtsamkeit. Nachdem der Fister allen Schmuck abgelegt hat, ist zunächst ausgiebige Vorbereitung durch Eindringen eines Fingers und dann mehrerer, gut geschmierter Finger angesagt. Dabei dem Partner in die Augen sehen und still halten, wenn sich sein Schließmuskel zusammenzieht. Zwischendurch immer wieder gut nachschmieren.

Ist der Schließmuskel weit genug offen, legt man den Daumen flach an die Handinnenfläche und führt dann die ganze Hand vorsichtig ein, wobei die Finger nach vorne zeigen. Am schwierigsten ist es, hinter den inneren Schließmuskel zu kommen, danach geht es leichter.

Die Faust wird erst geballt, wenn man den Analkanal hinter sich gelassen hat. **Wichtig:** Auf die Darmbiegungen achten, besonders an der Stelle, wo das Rektum in den Sigmadarm übergeht (siehe Abbildung S.05). Wenn der Gefistete auf dem Rücken liegt, geht das Rektum nach etwa 15 bis 20 Zentimeter scharf nach rechts, wenn er auf allen vieren ist, scharf nach links in den Sigmadarm über.

→ Zu Risiken und Nebenwirkungen des Fistens

Verletzungen oder gar Risse des Darms, zum Beispiel durch überstehende Fingernägel oder zu schnelle Bewegungen, sind unter Umständen lebensgefährlich, weil sie zu Blutvergiftungen führen können. Sieht man nur wenig Blut oder

leicht rosa gefärbtes Gleitmittel, ist das für gewöhnlich nichts Ernstes. Kräftiges Rot dagegen ist Hinweis auf einen größeren Schaden – im Zweifelsfall ist die Fahrt zum Krankenhaus angesagt.

Auch wenn sich nach dem Fisten deine Bauchdecke verspannt oder Bauchkrämpfe, Schüttelfrost und Fieber einsetzen, solltest du sofort in die nächste Notaufnahme fahren.

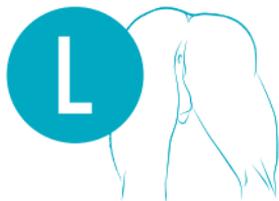
- S. 10
 - S. 63
 - S. 60
- Sehr riskant ist → Analverkehr nach dem Faustfick, wenn fetthaltige Gleitmittel verwendet wurden: Weil → HIV und → Hepatitis-Viren leicht durch die beim Fisten entstehenden winzigen Risse in der Analschleimhaut übertragen werden können, sollte man unbedingt ein Kondom verwenden, doch Latex-Kondome werden durch fetthaltige Gleitmittel durchlässig für Krankheitserreger. Es gibt aber auch die teureren Polyurethan-Kondome als Alternative.

F wie Flag (Spanking)

Unter dem Begriff Spanking versteht man das Versohlen des Allerwertesten mit der Hand oder einem Schlaginstrument. Fast jeder hat es schon einmal am eigenen Leib erfahren: Ein Klapps oder ein paar festere Schläge auf den blanken Hintern zur rechten Zeit können beim Sex ein heißer Turn-on sein. Je nach Art, Technik und Schlagstärke reichen die Empfindungen von einem wohligen Prickeln am Po und roten Bäckchen, ausgelöst durch die stärkere Durchblutung, bis hin zu einem regelrechten Endorphinkick bei stärkeren Schlägen. Das Schlagen mit der bloßen Hand gilt als ein sicherer Einstieg in die Welt der Schlagspiele. Die Hand des Austeilenden ist auch Schmerzen ausgesetzt, wodurch ein Zuviel des Guten hier so gut wie ausgeschlossen ist. Wer beim „Sex mit Haue“ auf den Geschmack gekommen ist, findet im Haushalt oder im Sexshop ein reichhaltiges Repertoire an Schlaginstrumenten zum Hinternversohlen. Die Palette reicht vom Ledergürtel über den Teppichklopfer bis zu Klatschen und Paddles aus Latex oder Leder. Letztere erinnern von der Form an ein Ruderpaddel, sind aber meist nicht so schlimm wie sie aussehen.

Wegen der möglichen Verletzungsgefahr eignen sich nicht alle Körperbereiche gleichermaßen zum Schlagen: Stellen, an denen Nerven, Adern, Sehnen oder innere Organe direkt getroffen werden können, sind Tabu. Überall, wo es große starke Muskeln gibt, kann es dahingegen auch schon mal etwas härter zur

- Sache gehen. Der Arsch liegt hier eindeutig im grünen Bereich.
- s.39 Das Risiko einer Ansteckung mit → STIs ist gering, solange die Haut unverletzt bleibt. Um Infektionen zu vermeiden, kein Blut, Sperma oder sonstige Körperausscheidungen auf Schlagwunden gelangen lassen. Schlaggegenstände wie Rohrstöcke, Ruten und Peitschen, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Partner verwenden. Gut mit Alkohol desinfizieren und längere Zeit einwirken lassen, wenn sie bei mehreren Personen verwendet werden.



L wie Lecken/Rimming (Anilingus)

Leck mich am Arsch! Bei vielen Schwulen ist dieser Spruch nicht als Beleidigung, sondern als lustvolle Einladung gemeint. Den Arsch des Partners zu küssen, sich lustvoll vom Damm bis zum Anus hochzuschlabbern, das Loch durch intensi-

- ves Lecken und Saugen zu entspannen oder mit einem borstigen Dreitagebart die Ritze reizen macht Spaß und Lust. Daher
- s.20 ist Rimming für viele das Vorspiel für mehr, zum Beispiel zu →
- s.10 Fingerspielen oder zum → Analverkehr. Erfahrene Rimmer belassen es aber nicht nur beim oberflächlichen Abschlecken. Sie wollen möglichst tief in den Körper eindringen. Da die Zunge ein sehr muskulöses Organ ist, geht das auch ganz prächtig. Vor allem wenn der → Schließmuskel schon entspannt ist, du hast beispielsweise mit einem Finger schon etwas Vorarbeit geleistet, kann sich die neugierige Zunge auf Entdeckungstour in tiefere Regionen begeben.

„Wie bitte? Ich soll meine Zunge da hinein stecken, wohin sich ansonsten noch nicht einmal ein Sonnenstrahl verirrt?“ Jemandem die Rosette oder den Arsch zu lecken, ist für manche erst mal keine angenehme Vorstellung, meist wegen des Geruchs oder des Tabus rund um den Arsch. Aber erstens kann man dagegen etwas tun, zum Beispiel vor dem Sex, vielleicht sogar zusammen, duschen. Und zweitens fahren viele Männer auf den Eigengeruch eines sauberen Hinterns total ab. Denn im Bereich des Anus gibt es besonders viele Schweißdrüsen die einen sehr typischen und höchst individuellen Geruch erzeugen, der mit männlichen Hormonen, den Sex-Lockstoffen versehen ist.

In Bezug auf HIV ist Rimming Safer Sex. Der Darm, selbst wenn er sauber und gespült ist, kann jedoch eine Menge an Mikroorganismen beherbergen, von denen einige auch zu Erkran-

- s.72 kungen führen können wie etwa die Erreger der → Ruhr oder
- s.60 einer → Hepatitis A und B. Eine Übertragung von → Herpes,
- s.61 → Feigwarzen und → Syphilis ist sowohl vom leckenden auf den
- s.55 geleckten Partner möglich als auch umgekehrt. Unklar ist, in
- s.73 welchem Ausmaß → Chlamydien-Infektionen und → Tripper vom
- s.53 leckenden auf den geleckten Partner übertragen werden können.



Exkurs I: Haare oder keine?

Natürlich gibt es sie, die Männer, die auf rustikale Urwüchsigkeit auf und zwischen den Pobacken stehen. Die meisten bevorzugen jedoch momentan einen haarfreien Hintern, auch wenn die „Kahlschlagkultur“ nicht ewig anhalten wird. Viele finden es für sich auch einfach hygienischer. Denn wo keine Haare sind, kann sich schließlich nichts verfangen. Man hat auch bei alltäglichen Verrichtungen ein sauberes Gefühl, das Waschen fällt leichter, lästiges Ziepen entfällt und falls sich mal eine Zunge in diese Region verirrt, muss sie sich nicht erst durch ein Dickicht von Haaren und Wollmäusen schlagen. Wer es untenrum und auch in der Kimme gern glatt wie ein Babyopo mag, kommt folglich um eine Haarentfernung nicht herum.

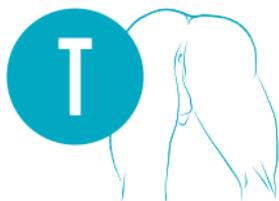
Die häufigste Art, sich der Haare zu entledigen, ist die Nassrasur. Sie erfordert schon einiges an Geschicklichkeit, denn der eigene Po ist eine Stelle, an die man so leicht nicht herankommt. Am besten legt man sich auf den Rücken, winkelt die Beine leicht an und benutzt einen Handspiegel um zu überprüfen wohin die Klinge gerade gleitet. Alternativ kannst du dich auch – mit dem Rücken an die Wand gelehnt – über einen größeren Spiegel hocken. Wenn du Rasierschaum oder Rasiergel verwendest, solltest du ein Qualitätsprodukt wählen, das auch für sensible Haut geeignet ist. Ein Alaunstift ist hilfreich, um kleinere Blutungen zu stoppen. Nach der Rasur empfiehlt es sich, die gereizte Haut mit einer alkoholfreien Lösung zu pflegen. Wer sich das erste mal den Po rasiert, wird vermutlich in den folgenden Tagen mit einigen Pickeln rechnen müssen. Meist gewöhnt sich der Hintern aber nach einigen Rasuren an die P(r)ozedur und die Pickel bleiben aus. Mit bisabolol- oder zinkoxidhaltigen Salben kann man der Pickelbildung vorbeugen, genauso wie mit freiverkäuflichen Cremes mit geringem Kortisongehalt. Falls dein Po ein ausgesprochenes Sensibelchen ist, bleibt als Alternative nur das Trimmen, also das schonende Stutzen der Haare. Im Fachhandel gibt es zur Fellpflege auch so genannte Grooming-Rasierer, die die Vorteile eines elektrischen Rasierers mit der Klingengerasur vereinen, sich auch unter der Dusche einsetzen lassen und sowohl sanft stutzen als auch glatt rasieren können.

Wichtig: Um Infektionen zu vermeiden, niemals dieselbe Klinge beziehungsweise denselben Rasierer für verschiedene Perso-

nen verwenden. Es gibt auch preiswerte Einmalrasierer. Fremde Körperflüssigkeiten oder -ausscheidungen nicht auf frisch rasierte Stellen gelangen lassen. Eine Rasur schädigt die Haut, auch wenn kein Blut zu sehen ist, sodass Erreger leichter eindringen können. Dies gilt vor allem für Viren, die → Feigwarzen hervorrufen oder einen → Genital-Herpes, aber auch für → HIV. Vorsicht ist angesagt, wenn rund um die Rosette etwas wächst, was da nicht hingehört. Im Zweifel nicht rasieren und einen Arzt befragen.

Natürlich gibt es auch noch weitere Methoden der Haarentfernung wie zum Beispiel das Wachsen (Waxing), wobei heißes Spezialwachs aufgetragen und das Wachs samt Haar und Wurzel mit einem Ruck abgezogen wird. Allerdings raten die meisten Experten generell davon ab, sich den Analbereich wachsen zu lassen. Dies gilt besonders für die empfindliche Haut zwischen den Backen und rund um das Po-Loch. Die Schleimhäute in dieser Region reagieren sehr empfindlich auf das brutale und schmerzhaftes Herausreißen der Haare und die Hitze des Wachses. Nicht selten kommt es zu Entzündungen des Haarbalges oder es bilden sich Mikronarben in der Haut. Gelegentlich finden dann die nachwachsenden Haare keinen Weg nach außen und wachsen in die Haut ein. Der Körper behandelt sie dann wie eingedrungene Fremdkörper und kapselt sie als Abwehrmaßnahme ein. Es entstehen so genannte Fremdkörpergranulome. Enthaarungscremes sorgen für sehr unterschiedliche Ergebnisse. Der eine schwört darauf, der andere kriegt damit kein Haar herunter und reagiert auf die starken Laugen mit geröteter, brennender Haut.

Generell gilt: Alles, was man nicht an oder in die Augen kommen lassen würde, hat auch am After nichts zu suchen!



T wie Toi, Toi, Toys

Neben Fingern, Schwänzen und Fäusten gibt es so einiges, was man sich zur Luststeigerung in den Hintern schieben kann. Wer sich in Sexshops umschaute, entdeckt neben den üblichen Dildos mitunter skurrile Gebilde, die insbesondere der → Pros-

→ S.07

tata den ultimativen Kick geben sollen. Die Auswahl des Spielzeugfachhandels ist riesig und immer wieder lassen sich die Hersteller Neues, Besseres und vor allem Größeres einfallen um die „innere Leere“ zu füllen und dem Allerwertesten zu ungeahnten Höhenflügen zu verhelfen.

Fang bescheiden an, wenn du in die Welt der Sexspielzeuge eintauchst. Der Spruch „Manchmal sind die Augen größer als der Mund“ gilt ebenso für das Loch in deinem Hinterteil. Zwischen den vielen XXL-Toys verliert man gerade als Anfänger schnell das Augenmaß für das praktisch Machbare. Manche Monsterteile bringen es locker auf einen Durchmesser von 10 Zentimeter oder mehr und könnten nicht nur für Analspiele eingesetzt werden, sondern auch als Poller im Straßenverkehr.

Grundsätzlich sollte alles, was man sich rücklings einverleibt, nicht zu starr sein, es muss sich schließlich der gegebenen Anatomie anpassen können. Unflexible Materialien (Holz, Metall, Glas) führen in ungeübten Händen leicht zu Verletzungen der empfindlichen Darmschleimhaut, vor allem wenn die Toys sehr lang sind und weit in den Darm hinein reichen. Auch von biegsamen Teilen sollte man besser lassen, denn die versteifenden Drähte können auf Dauer das Material zerschneiden und dann im Enddarm ernsthafte Schäden anrichten. Überstehende Schweiß- oder Pressnähte zeugen von minderwertiger Verarbeitung und führen beim Gebrauch mitunter zu üblen

→ S.50

→ Fissuren des Analkanals oder Verletzungen des → Rektums.

→ S.07

Nach Möglichkeit sollte man Spielsachen wählen, die eine Endplatte haben oder deren hinteres Ende andersartig verdickt ist. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Spielzeug ganz in den Darm hineinflutscht.

Alle Analspielzeuge sollten nur mit reichlich Gleitmittel zum Einsatz kommen. Ein „Zuviel“ ist hier so gut wie ausgeschlossen. Es sind jedoch nicht alle Schmierstoffe für jedes Material geeignet. Toys aus Latex werden, wie Kondome, von ölhaltigen Gleitmitteln angegriffen. Als Alternative bieten sich Gleitgele auf Wasser- oder Silikonölbasis an. Letztere haben



allerdings den Nachteil, dass sie silikonhaltige Lustbringer mit der Zeit zersetzen. Andere Materialien wie zum Beispiel Jelly sind fast so glibberig wie Wackelpudding. Sie bestehen aus PVC, dem große Mengen an Weichmachern zugesetzt werden. Weichmacher gelten als tendenziell krebserregend, was besonders für diejenigen aus der Gruppe der Phtalate gilt. Auch Lösungsmittel und andere Produktionsrückstände können an der empfindlichen Darmschleimhaut zu allergischen Reaktionen führen. Daher ist es ratsam, dem Neuerwerb erst einmal ein längeres Bad in warmem Seifenwasser zu gönnen und vor dem ersten Einsatz mit klarem Wasser abzubrausen.

Nach der Session sollten die Spielzeuge mit warmem Seifenwasser gründlich gereinigt und danach mit einem milden Desinfektionsmittel, idealerweise eines mit der Bezeichnung „begrenzt viruzid“, behandelt werden. Rückstände von Gleitmitteln, Körpersekrete und Schmutz bilden ansonsten einen idealen Nährboden für Mikroorganismen. **Wichtig: Sexspielzeuge sollten immer nur von einer Person benutzt werden. Wenn sie von Hintern zu Hintern wandern, besteht das Risiko, Krankheitserreger und Keime weiter zu tragen.** Eine Ansteckung mit

- s.75 → Tripper, → Syphilis, → Hepatitis, → Feigwarzen, → Herpes oder
- s.73 gar → HIV lässt sich vermeiden, wenn der Freudenspender vor
- s.60 jedem Benutzerwechsel gründlich gereinigt und desinfiziert
- s.55 wird. Alternativ kann man über die Toys für jeden neuen Partner
- s.61 ein frisches Kondom überstreifen. **Tipp: Gleich zu Beginn meh-**
- s.63 **re Gummis drüberrollen und für jeden Partner das Sexspielzeug frisch „häuten“.**



→ Dildo

Im Prinzip ist ein Dildo ein künstlicher Schwanz, aber häufig sieht er gar nicht mehr so aus. Dildos gibt es in allen möglichen Formen, Farben und Größen, mit Saugfuß für den sicheren Stand, als Abdruck der Organe von Pornostars, mit Eiern und nachgebildeten Adern, um alles ganz besonders realistisch zu machen und und und. Der Nachteil von hautfarbenen oder bunten Dildos ist, dass sie durch den Gebrauch schnell fleckig werden und so oft ziemlich unappetitlich aussehen. Daher gilt unter



eingefleischten Dildo-Liebhabern: „Farbe egal, Hauptsache schwarz!“ Je aufwendiger ein Dildo geformt ist, mit kleinen Rillen, Noppen, Wülsten usw., umso schwieriger ist die Reinigung. Solche „Verzierungen“ steigern den Lustgewinn nur wenig, deuten Arbeitsaufwand beim Säubern aber umso mehr!



→ Vibrator

Im Grunde genommen ist ein Vibrator ein Dildo mit „Brumm“. Das Vibrieren wird durch einen batteriebetriebenen Motor erzeugt, der ein kleines Gewicht im Inneren in Unwucht versetzt. **Wichtig: Entscheide dich am besten für ein Modell, das am Ende verdickt ist oder eine Endplatte besitzt.** Ansonsten besteht bei Vibratoren die Gefahr, dass sie ganz in den Darm hinein rutschen. Dann können sie nur noch durch medizinisches Fachpersonal wieder herausgeholt werden.



→ Butt-Plug

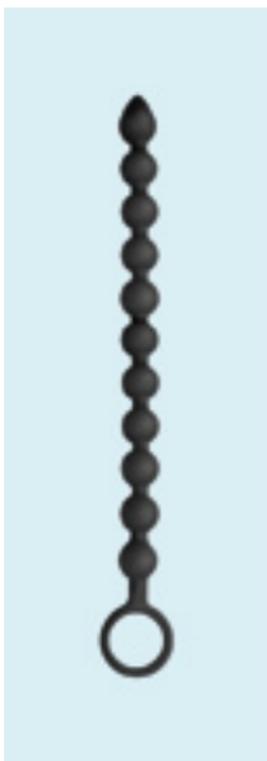
Das Wort Butt-Plug hört sich doch gleich viel geiler an als Arschstößel. Plugs haben eine besondere, zapfenähnliche Form. Die Mitte ist breiter als der obere und untere Teil, der in einer Endplatte mündet. Dadurch verbleibt der eingeführte Butt-Plug ohne Kraftanstrengung wie ein gut sitzender Stößel von selbst an seinem Bestimmungsort, wobei die Schließmuskeln die Basis fest umklammern. Verwendet werden Plugs in der Regel zur Analdehnung und Entspannung der Rektalmuskeln, zum Beispiel vor dem Ficken. Durch regelmäßiges Tragen können so die







Schließmuskeln trainiert werden, um das Eindringen weniger schmerzhaft und somit lustvoller zu gestalten. Außerdem stimuliert ein Butt-Plug, bei alltäglichen Verrichtungen getragen, durch die Körperbewegung die Prostata. Was eher langweiligen Tätigkeiten wie etwa dem Staubputzen oder dem Wäschebügeln einen zusätzlichen Kick verleihen kann. Auf Plugs finden Kondome meist keinen rechten Halt. Die elegante Möglichkeit eines Gummiwechsels scheidet somit aus. Deshalb solltest du zu einem Sexdate deinen eigenen Plug mitnehmen.



→ Analkugeln

Analkugeln sind auch unter den Namen Thaikugeln, Liebesperlen, Orgasmuskugeln, Analperlen und anderen blumigen Umschreibungen bekannt. Sie sind gewissermaßen eine Perlenkette für deinen Allerwertesten. Sie bestehen aus mehreren, an einer Schnur oder einem flexiblen Stab aufgereihten Kugeln. Die Größe der Kugeln kann gleich oder unterschiedlich sein. Eingeführt werden Analkugeln langsam und mit viel Gleitmittel. Wenn du sie kurz vor knapp wieder rausplocken lässt, beschert dir das einen besonders geilen Abgang. Die Reizung der Prostata und die Dehnung des Analkanals sorgen für den zusätzlichen Kick beim Orgasmus. Der Reiz der Analkugeln liegt vor allem im Wechselspiel zwischen dem abwechselnden Dehnen und Zusammenziehen der Schließmuskeln. Sind die Kugeln fix auf einem langen Stab aufgereiht, besteht die Gefahr, in den



Bereich des Sigmas und den dahinterliegenden Dickdarm vorzustößen, was nicht jeder als unbedingt lustvoll empfindet und das Verletzungsrisiko erhöht. Hier punktet die Variante, bei der die Kugeln auf einer Schnur aufgefädelt sind, denn die Kugeln füllen nach und nach nur den dehnbaren Bereich des Rektums. Wichtig ist natürlich, dass die Schnur reißfest ist und man die Kugeln sicher wieder herausziehen kann – damit nichts auf Nimmerwiedersehen verschwindet.

→ Was gar nicht geht

Oftmals werden völlig unschuldige Haushaltsgegenstände schändlich als Dildo-Ersatz missbraucht. Der Phantasie bzw. der Naivität sind dabei anscheinend keine Grenzen gesetzt. Abgesägte Stuhlbeine, Abflussrohre, Regenschirme, Glühbirnen, Spraydosen und ähnliches haben jedoch im Hintern absolut nichts verloren! Denn zum einen besteht beim Einführen ein erhebliches Verletzungsrisiko, zum anderen verschwinden sie auch häufig komplett im Enddarm und sind dann nur noch mittels ärztlicher Hilfe zu bergen (siehe → Lost objects). Das gleich gilt auch für Flaschen: Finger weg! Durch die Pumpbewegung beim Rein- und Rausgleiten können offene Flaschen einen gefährlichen Unterdruck erzeugen und Teile des Rektums regelrecht einsaugen. Um festgesaugte Flaschen zu entfernen, müssen sie zwecks Druckausgleichs zuerst fachkundig aufgebohrt werden. Auch Obst und Gemüse werden gern „vergenusswurzelt“. Banane, Möhre, Gurke oder Aubergine sind zwar was das Verletzungsrisiko angeht, weniger tückisch, ihnen können aber jede Menge Pestizide und Pflanzenschutzmittel anhaften, die von der Analschleimhaut leicht aufgenommen werden.

→ S.67

Exkurs II Wie wische ich mir den Arsch?

→ 57 Eine gründliche Reinigung des Hinterns nach dem Stuhlgang, ist nicht nur eine Frage der Hygiene, sie kann auch Krankheiten vorbeugen. Denn die Kotreste sind äußerst aggressiv und können im Bereich des Anus und Schließmuskels → Hämorrhoiden, → Analreizung und Entzündungen verursachen.

„Wasser ist zum Waschen da, falleri und fallera“ Der Uralt-Schlager hat auch auf dem stillen Örtchen seine Berechtigung. Denn die beste und schonendste Reinigungsmethode nach dem großen Geschäft ist einfach handwarmes, klares Wasser ohne weitere Zusätze. In einigen Ländern sind neben der Toilette deshalb handliche kleine Brausen angebracht, mit denen sich der Hintern abspülen lässt. Danach einfach trockentupfen und fertig. In unseren Breiten wird man solche WC-Duschen aber vergeblich suchen und auch Bidets, Sitzwaschbecken aus Frankreich mit der Optik einer tiefergelegten Kloschüssel, sind eher eine Seltenheit.

Das Herumreiben mit trockenem, rauem Toilettenpapier ist allerdings für eine gründliche Reinigung des Allerwertesten ungeeignet und nur in Ausnahmefällen wird man die Gelegenheit haben, nach der Verrichtung unter die Dusche steigen zu können. Einige Ratgeber empfehlen die Naßreinigung im Handwaschbecken unter Zuhilfenahme eines Höckerchens, was natürlich erstens ein gehöriges Maß an Geschicklichkeit und zweitens eine gewisse Stabilität der Sanitärinstallationen voraussetzt.

Schon unsere Großeltern behelfen sich mit einem feuchten Waschlappen, der neben der Toilette hing. Allerdings tummelten darin sich schon nach kurzer Zeit Bakterien, Pilze und andere Keime. Auch das heutige feuchte Toilettenpapier scheint für viele eine gute und gründliche Alternative zu sein. Allerdings hat sich gezeigt, dass die Konservierungs- und Parfümstoffe in diesen feuchten Tüchern bei häufigem Gebrauch Allergien auslösen können, und der enthaltene Alkohol trocknet die sensible Haut in der Pospalte aus. Und selbst in manchem trockenem Recyclingpapier stecken Schadstoffe, die der Haut nicht gut tun. Wer hintenrum besonders sensibel reagiert, kann daher folgen-

de Methode ausprobieren, die sich auch am Arbeitsplatz oder auf Reisen bewährt hat und für die man nur ein paar preiswerte Taschentücher benötigt:

1. Vor dem Toilettengang eines oder mehrere der Zellstofftaschentücher anfeuchten.
2. Nach dem Stuhlgang Grobsäuberung mit dem vorhandenen Toilettenpapier, danach Schlussreinigung mit den feuchten Zellstofftaschentüchern.
3. Mit den weiteren, geknüllten, trockenen Tüchern den After wieder gründlich trockentupfen.

Wer darüber hinaus seinem After noch etwas Gutes tun will, kann 1 bis 2 Mal die Woche das Po-Loch und den Analkanal mit einer Wund- und Heilsalbe oder Vaseline verwöhnen, damit auch alles schön geschmeidig bleibt.



D – Analalarm? Störenfriede und Gefahren

Analsex macht viel Spaß und bereitet Lust. Und hier nun ein kleiner Wermutstropfen: Leider können diverse Krankheiten und andere Gefahren die Wonnen und Freuden trüben. Die folgenden Seiten sollen kein abschreckender Horrortrip sein. Sie sollen dir aufzeigen, welche möglichen Probleme auftreten können, wie man sich vor ihnen schützt und was man im Falle eines Falles tun kann.

STI

Weit verbreitete Spielverderber der analen Freuden sind sexuell übertragbare Infektionen (englisch: sexually transmitted infections, abgekürzt STI). Dummerweise bemerkt man es nicht immer, wenn man sich etwas eingefangen hat. Das gilt ganz besonders für STIs, die sich am oder im Po angesiedelt haben oder beim Analsex übertragen werden. In aller Stille können sie dann den Körper schädigen und beim Sex unbemerkt weitergegeben werden. Außerdem erhöhen viele dieser Erkrankungen das Risiko, sich mit HIV anzustecken (siehe → HIV).

→ S.63

→ Gut zu wissen

Alle STIs sind mittlerweile gut zu behandeln und meist sogar komplett heilbar, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Die wichtigsten und häufigsten STIs, die sich rund um den Allerwertesten breit machen und mit denen man sich beim Analsex anstecken kann, sind → Tripper, → Feigwarzen, → Herpes, → Syphilis, → Hepatitis und → Chlamydien-Infektion. Und dann ist da natürlich noch → HIV.

→ S.75

→ S.55

→ S.61

→ S.73

→ S.80

→ S.53

→ S.63

→ S.72

Nicht ganz so häufig kommt es zu einer Ansteckung mit krankmachenden Darmparasiten, die zum Beispiel schwere Durchfälle (siehe → Ruhr) auslösen können. Vor einigen STIs kann man sich gut und zuverlässig schützen. Gegen Hepatitis A und B gibt es beispielsweise eine Impfung, die wir jedem Mann, der Sex mit Männern hat, empfehlen. Wer sich an die Safer-Sex-Regeln hält, ist nach wie vor gut gegen eine Ansteckung mit HIV abgesichert. Bei anderen STIs wird es da schon schwieriger. Bei manchen STIs können Kondome das Risiko einer Übertragung zumindest verringern. Bei wieder anderen müsste man eigentlich komplett auf Sex verzichten, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Wenn du folgende Krankheitszeichen an dir bemerkst, kann es sich um mögliche Symptome einer STI oder einer anderen Erkrankung handeln.

Anzeichen wie

- Geschwüre, Bläschen, Knötchen oder Warzen in der Analregion (oder an den Genitalien und im Mund)

Anzeichen wie

- andere ungewöhnliche Hautveränderungen in der Analregion (oder an den Genitalien und im Mund), zum Beispiel nässende Stellen, Ausschläge, Rötungen und Schwellungen

Anzeichen wie

- Blut- oder Schleimbeimengungen im Stuhl, Ausfluss aus dem Anus

Anzeichen wie

- Schmerzen beim und/oder nach dem Stuhlgang und Ver- bzw. Entfärbung von Urin oder Stuhl

Anzeichen wie

- wiederkehrende Durchfälle, manchmal auch im Wechsel mit Verstopfung

Anzeichen wie

- länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit

In diesem Fall solltest du die Symptome unbedingt durch einen Fachmann abklären lassen. Mögliche Ansprechpartner sind Hautärzte, die sich mit STIs auskennen. Sie tragen dann häufig auch die Zusatzbezeichnung Venerologe. Weitere Ansprechpartner sind Proktologen, Fachärzte für Erkrankungen des Enddarms. Adressen bekommst du bei einer Schwulenberatung, bei der Aidshilfe oder beim Gesundheitsamt. Sorgsam auf Veränderungen zu achten und einen Arzt aufsuchen, wenn es hintenrum juckt, brennt oder nässt, sind wichtige Schritte für deine Gesundheit im Schritt. Das allein reicht aber nicht aus. Denn häufig verlaufen viele STIs erst völlig ohne oder nur mit sehr geringen Be-

schwerden und man fühlt sich eigentlich topfit. Wenn du Sex mit wechselnden Partnern hast, solltest du dich deshalb routinemäßig mindestens einmal, bei mehr als 10 Sexpartnern pro Jahr möglichst 2 Mal jährlich auf STIs checken lassen. Dazu zählt auch HIV. Nur wenige STIs können durch eine Blutuntersuchung sicher nachgewiesen beziehungsweise ausgeschlossen werden. Daher ist es wichtig, dass bei einer Routineinspektion Hintern, Schwanz und Rachen gründlich untersucht werden, Abstriche in Po und Rachen gemacht werden und unter Umständen auch der Urin untersucht wird.

STI-Checkliste

Untersuchungs-Methode	Welche STI	Hinweis
Blutuntersuchung	HIV und Syphilis (Hepatitis C)	Hepatitis C-Test nur bei Männern mit HIV und/oder besonderem Risiko*
Analabstrich	Chlamydien und Tripper	Evtl. auch Abstrich aus dem Rachen und Urinuntersuchung
Sichtkontrolle (Analregion und Schwanz)	Feigwarzen und Herpes	Evtl. auch Tastuntersuchung des Enddarms

*Das Risiko für die Übertragung einer Hepatitis C ist erhöht, wenn Schnupfdrogen mit bereits benutzten Röhrchen gezogen werden oder es beim Sex oder Gruppensex zu blutenden Verletzungen durch zum Beispiel SM, Fisten oder auch sehr lange Ficksessions kommt.

Wichtig zu wissen

- Frage auf jeden Fall nach Abstrichuntersuchungen. Nicht jeder Arzt denkt daran, dass manche Erreger sich auch gerne im Arsch verstecken.

Allerdings übernehmen viele Krankenkassen die Kosten der Untersuchungen auf STIs und den HIV-Test nur dann, wenn auch Symptome oder ein konkreter Verdacht vorliegen. Gut möglich, dass du einige der Untersuchungen beim Arzt dann selber zahlen musst. Dies nennet sich IGeL-Leistung, die Abkürzung steht für Individuelle Gesundheits-Leistungen. Die Chancen für eine

Kostenübernahme sind höher, wenn du dir einen Arzt suchst, der sich mit schwulem Sex auskennt und mit dem du offen über dein Sexleben sprechen kannst.

Tipp: Viele HIV-Testprojekte der Aidshilfen, Schwulenberatungen und auch einige Gesundheitsämter bieten neben dem HIV-Antikörpertest auch Blutuntersuchungen auf Syphilis und Hepatitis C an, einige auch Abstrichuntersuchungen. Die Tests sind meist kostengünstiger als beim Arzt, manchmal sogar komplett kostenfrei. Ein weiterer Pluspunkt dieser Angebote ist, dass die Tests völlig anonym sind und sich die Berater viel Zeit nehmen, um mit dir gemeinsam offene Fragen zu klären.

Risiken einer STI-Ansteckung verringern

Neben den Routine-Checks, um STIs früh zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln, kannst du auch sonst noch einiges tun, um dein Risiko einer STI-Ansteckung zu verringern.

- Kondome schützen beim Ficken (aktiv/passiv) vor → HIV und können das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen wie → Syphilis, → Tripper oder → Hepatitis B und C senken.
- Sextoys wie zum Beispiel Dildos immer nur bei einer Person verwenden oder vor der Verwendung mit anderen Partnern jeweils ein neues Kondom überrollen.
- Jeder schwule Mann sollte gegen → Hepatitis A und B geimpft sein. Den Impfschutz sollte man mindestens alle 10 Jahre überprüfen lassen, HIV-Positive evtl. häufiger.
- Achte auf Hygiene. Beim Sex mit mehreren Kerlen zum Beispiel auf Sexpartys können Erreger übertragen werden, wenn Gleitmitteltöpfe gemeinsam benutzt werden, wenn man mehrere Partner hintereinander fingert, fistet oder fickt (trotz Kondom!) und wenn man Sperma „verteilt“. Nach dem Sex oder zwischendurch die Hände und falls möglich auch den Schwanz und Hintern mit Seife waschen.
- Wenn du bei deinen Sexpartnern an Schwanz oder Arsch etwas entdeckst, was dort nichts zu suchen hat, sprich das direkt an.

- Wird eine STI bei dir festgestellt, informiere möglichst auch deine letzten Sexpartner, damit sie sich ebenfalls untersuchen und behandeln lassen können.

Warum steigt bei einer STI das HIV-Ansteckungsrisiko?

Sexuell übertragbare Infektionen können das Risiko erhöhen, sich mit HIV anzustecken. Einige STIs führen zu Veränderungen oder Entzündungen der Haut- und Schleimhäute, die HIV zusätzliche Angriffsflächen bieten und das Eindringen in den Körper erleichtern. Dies gilt besonders für Geschwüre der

→ S.73

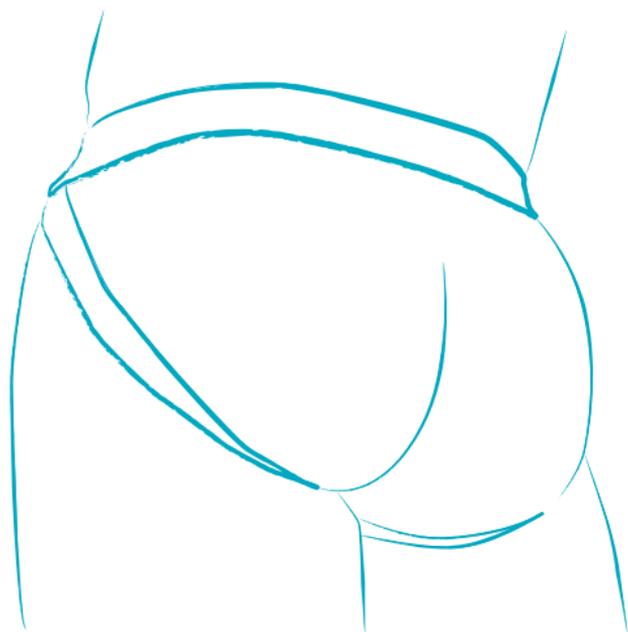
→ S.61

→ S.75

→ S.53

→ Syphilis und die aufgeplatzten Bläschen bei einem genitalen → Herpes, aber auch für eine Infektion des Enddarms mit → Tripper-Bakterien oder → Chlamydien.

Wenn HIV-Positive noch keine HIV-Medikamente nehmen oder ihre Therapie nicht erfolgreich ist und sie eine weitere STI haben, steigt für ihre Partner das Risiko, sich mit HIV anzustecken. In den betroffenen Schleimhäuten des Positiven kann die HIV-Konzentration unter Umständen stark ansteigen. Auch der Eiter oder Ausfluss, der bei einigen STIs entsteht, kann dann große Mengen HI-Viren enthalten.

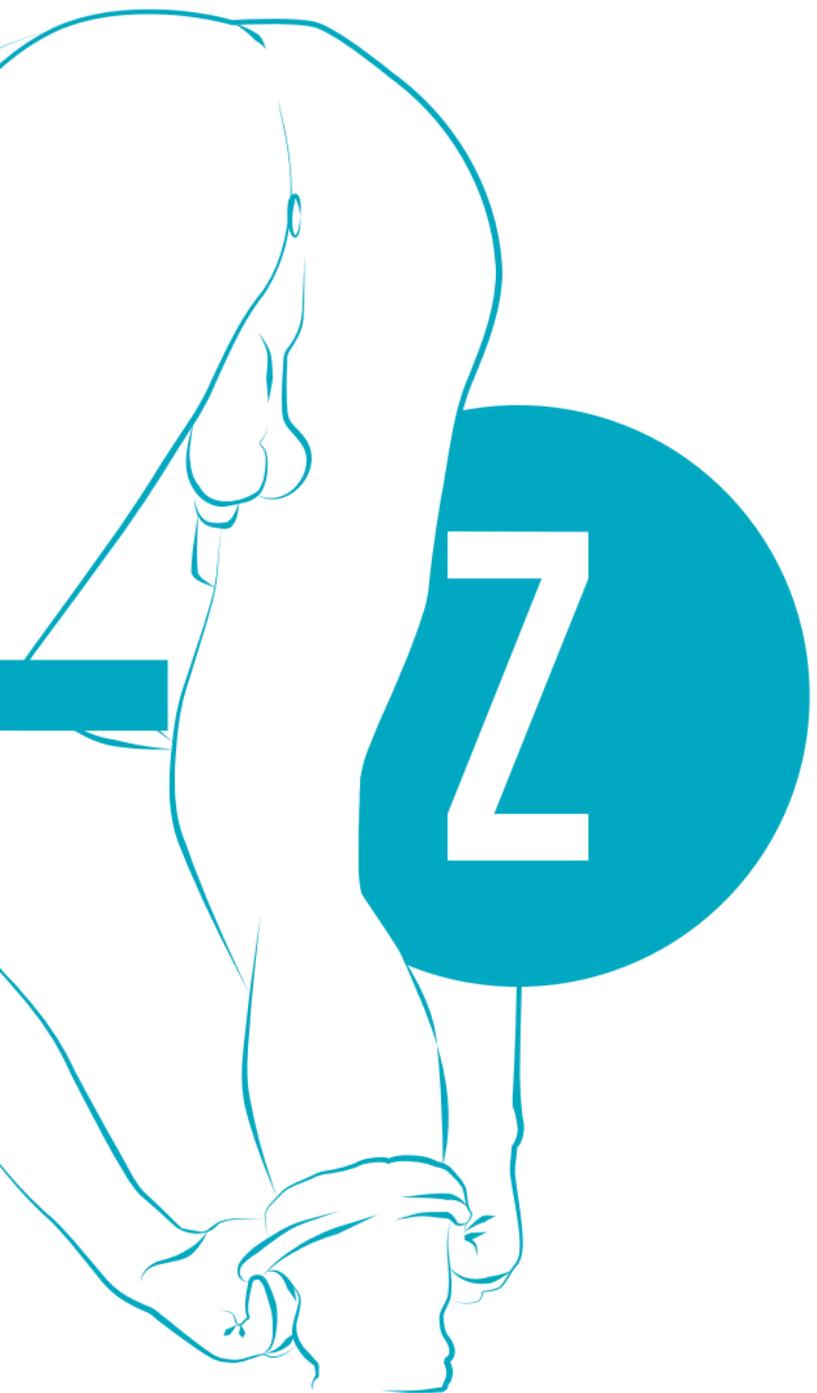


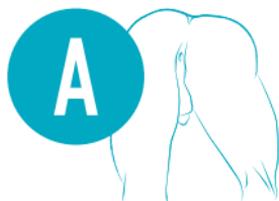






**Teil E — Von A wie Afterjucken
bis V wie Verstopfung**





- S. 48
- S. 50
- S. 55
- S. 57
- S. 61

A wie Afterjucken

Juckt's rund um die Rosette, kann das verschiedene Ursachen wie → Analekzeme, → Analfissuren, → Feigwarzen, → Hämorrhoiden, Pilze, → Herpes, Krätze, Schuppenflechte (Psoriasis), Würmer, übermäßiges Schwitzen oder zu enge Unterwäsche

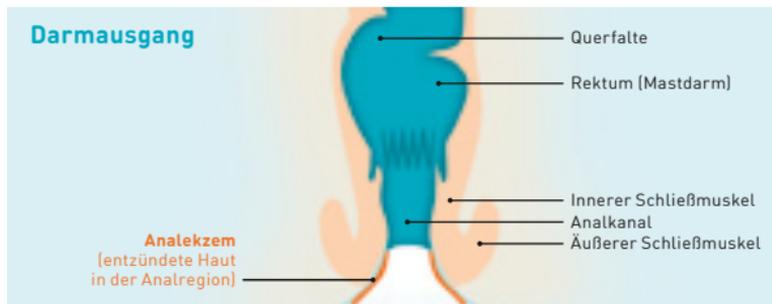
haben. Kratzen, Rubbeln und Scheuern machen alles nur noch schlimmer, weil das die Haut weiter schädigt und anfällig für Infektionen macht. Möglicherweise lässt sich das Jucken mit einer rezeptfreien Salbe mit geringem Kortisongehalt in den Griff bekommen. Am besten aber geht man zu einem Arzt. Besonders dann, wenn das Jucken länger als 3 bis 4 Wochen anhält.

A wie Analabszess

Ein Analabszess ist ein eitergefüllter Hohlraum, der meist dadurch entsteht, dass Bakterien in die Drüsen im Grenzbereich zwischen Haut und Schleimhaut eindringen und sich dort vermehren. Häufig kommt es zu einer Rötung und Schwellung des betroffenen Bereichs, die du selbst oder ein Arzt von außen oder innen ertasten können. Die eingekapselte Entzündung führt oft zu einem pochenden Schmerz, der sich beim Stuhlgang verschlimmert. Damit der Eiter abfließen kann und um die Bildung einer → Analfistel zu verhindern, muss so ein Abszess operativ geöffnet und entleert werden.

- S. 51

A wie Analekzem

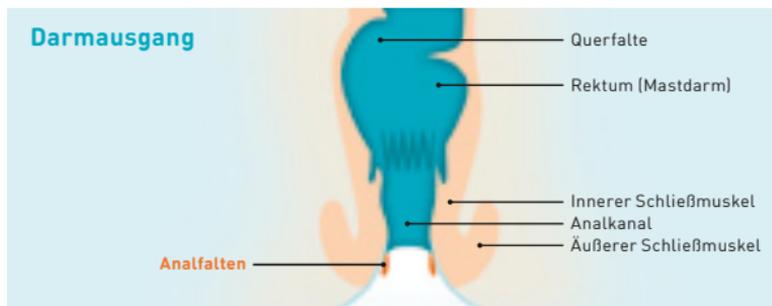


Unter einem Analekzem versteht man eine Entzündung und Rötung der Haut um die Afteröffnung. Es juckt, die Haut brennt, nässt oder ist sogar schon wund. Ein Analekzem tritt häufig als Folge anderer Erkrankungen des Enddarms, zum Beispiel bei

- s.57 → Hämorrhoiden oder → Feigwarzen auf. Daneben kommen
 → s.55 auch Neurodermitis, allergische Erkrankungen oder übertriebene
 Analhygiene als Ursache in Betracht. Auch längere mechanische Beanspruchung und Reibung, beispielsweise durch lange Fußmärsche (sprichwörtlich „sich den Wolf laufen“) oder ausgedehnte Sex-Sessions mit zu wenig Gleitmittel können mögliche Ursachen sein.

Begünstigt wird die Entstehung eines Ekzems durch die Anatomie: In der Ritze zwischen den Pobacken kommt es zu einem ständigen Haut-auf-Haut-Kontakt. Zudem bildet sich durch Schwitzen und/oder austretendes Analsekret ein feuchtwarmes Mikroklima, in dem sich Krankheitserreger gut vermehren können. Um die Ursache abzuklären, sollte man zu einem Proktologen oder einem Hautarzt gehen, der dann auch die richtige Behandlung empfiehlt. Bis dahin vorsichtig mit der Analregion umgehen, am besten nur sanft mit weichem, weißem Toilettenpapier reinigen und mit klarem Wasser abspülen. Bei Analekzemen solltest du Reizungen des Analbereichs vermeiden: Keine Feuchttücher verwenden und keine Seifen oder Lotionen mit Duftstoffen!

A wie Analfalten (Marisken)



Marisken sind Hautfalten um den After. Sie entstehen durch nach außen wachsende Haut des Analkanals und sind in der Regel schmerzfrei. Meist entstehen diese Hautlappen oder Hautzipfel ohne jeden ersichtlichen Grund. Manchmal kann aber auch ein zurückgebildetes Blutgerinnsel in einem Analgefäß

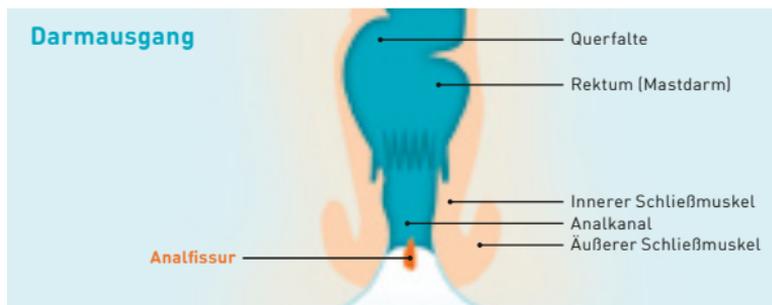
- s.52 (siehe → Analthrombose) oder eine → Analfissur die Ursache für
 → s.50 solche Hautwucherungen sein. Analfalten werden häufig mit →
 → s.57 Hämorrhoiden verwechselt. Da es sich bei Marisken aber nicht um Gefäßknoten handelt, kann man sie leicht von Hämorrhoiden unterscheiden. Sie schwellen beim Bauchpressen nicht an.

Allerdings können Analfalten auch ein Hinweis auf krankhaft veränderte Hämorrhoiden sein. Um abzuklären, ob sich hinter den eigentlich völlig harmlosen Marissen nicht eine andere Grunderkrankung verbirgt, solltest du dennoch einen Arzt aufsuchen. Größere Marissen können die Analhygiene erschweren und damit manchmal zu → Afterjucken oder einem → Analekzem führen. In solchen Fällen, oder wenn dich die Hautlappen optisch oder beim Sex stören, können sie unter lokaler Betäubung relativ einfach operativ entfernt werden.

→ S.06

→ S.06

A wie Analfissur



Eine Analfissur ist ein Riss in der Haut des Analkanals, der sich entzündet hat. Häufige Ursache für das Einreißen der Analhaut ist eine übermäßige Dehnung. Das kann leicht beim Sex passieren, beispielsweise beim Einführen großer Sextoys, beim → Fisten oder beim → Analverkehr, wenn der passive Partner sich nicht richtig entspannen kann. Weitere mögliche Ursachen sind unter anderem zu starkes Pressen bei → Verstopfung oder Schädigungen durch lang anhaltende → Durchfälle. Auch → Hämorrhoiden können eine → Analfissur begünstigen.

→ S.20

→ S.10

→ S.76

→ S.55

→ S.57

→ S.50

Symptome sind scharfe, brennende Schmerzen während des Stuhlgangs und danach, die über Stunden anhalten können. Im Kot oder am Toilettenpapier finden sich häufig hellrote Blutstreifen. Auch wenn eine Fissur von selbst abheilen kann, ist ein Arztbesuch dringend anzuraten. Zu Beginn kann man eine solche Fissur mit Analtampons und Cremes ausheilen. Werden der Riss und die Entzündung jedoch chronisch, kann sich eine → Anal-fistel bilden, die den Schließmuskel teilweise zerstören kann.

→ S.51

Durch die starken Schmerzen verkrampft der Schließmuskel. Dieser Schließmuskelkrampf muss für die Behandlung und Abheilung der Entzündung manchmal mit speziellen Analdehnern entspannt werden.

- Warme Kamille-Sitzbäder wirken entzündungshemmend und durchblutungsfördernd, eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wirken einer → Verstopfung entgegen. Keinesfalls Abführmittel verwenden, da ein zu flüssiger Stuhl den Entzündungsschmerz und damit die Verkrampfung verstärkt.
- S. 78

A wie Analfistel

- Ausgangspunkt für Analfisteln sind in der Regel Entzündungen, die zu einer eingekapselten Eiteransammlung (siehe → Abszess) führen, seltener auch eine Entzündung der → Prostata oder der Harnleiter. Wird beispielsweise der Druck innerhalb eines Abszesses zu groß, muss sich der Eiter einen Weg ins Freie suchen. Dabei bilden sich innerhalb des Gewebes Abflussgänge, die so genannten Fisteln. Diese Eitergänge können teilweise auch durch die Schließmuskeln verlaufen und sie so dauerhaft schädigen oder die Entzündung bis in den Bauchraum weiterleiten. Unter einer inneren Analfistel versteht man eine vom Anus ausgehende Fistel, die in anderen Teilen des Darmes oder in anderen Organen endet. Bei einer äußeren Analfistel mündet die Fistel in der Oberhaut.
- S. 48
- S. 72

- Symptome können Eiter im Stuhl und wiederkehrender, heftiger Juckreiz sein zum Beispiel aufgrund von → Ekzemen, die sich durch den Kontakt mit dem Eiter bilden. Analfisteln müssen möglichst von einem erfahrenen Proktologen operativ behandelt werden. Die Fistelgänge müssen langsam von innen nach außen zuwachsen, damit sich keine neuen Eiterherde bilden. Während dieser Zeit ist eine laufende Kontrolle der Wundheilung erforderlich und man muss peinlich genau auf die eigene Hygiene achten!
- S. 48

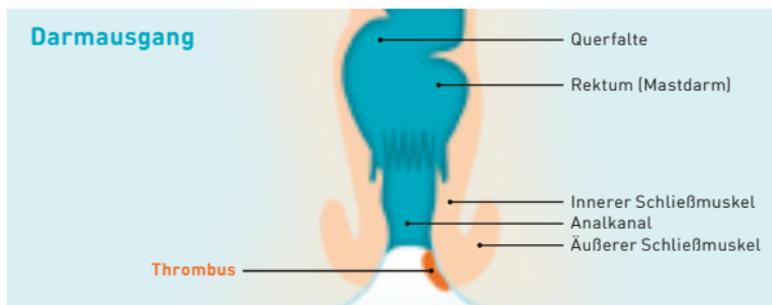
A wie Analkarzinom (Analkrebs)

Analkrebs ist eine bösartige Geschwulst (Gewebeneubildung) im Bereich des Analkanals. Blutungen aus dem After, Juckreiz, Nässen und Rötung sind Symptome, wie sie häufig auch bei ungefährlichen Analerkrankungen auftreten, können jedoch auch auf eine Krebserkrankung hinweisen. Es ist deshalb wichtig, solche Symptome durch einen Arzt abklären zu lassen, um ein Analkarzinom auszuschließen. Werden Krebserkrankungen im Vorstadium oder im frühen Stadium entdeckt, können sie meist gut behandelt und geheilt werden.

Analkarzinome sind selten. Etwa einer von 100.000 Menschen erkrankt an einem Analkarzinom. Allerdings liegt das Ri-

siko bei Schwulen um 35 bis 40 Mal höher; bei HIV-Positiven ist das Risiko sogar etwa 90 Mal höher. HIV-Positive sollten daher einmal jährlich eine Blick- und Tastuntersuchung des Anus durchführen lassen. Einige Ärzte bieten auch Zellabstriche an, durch die Krebsvorstufen besser erkannt werden können. Allerdings ist hier die Kostenübernahme durch die Krankenkassen nicht immer gesichert.

Analthrombose



Eine Analthrombose ist mit einem Bluterguss vergleichbar. Eine kleine Vene, die den Anus von außen umgibt, platzt und Blut tritt ins Gewebe ein. So bildet sich unter der Haut ein Blutgerinnsel, das, je nach Größe, sehr schmerzhaft sein kann. Wer eine solche Analthrombose am Afterrand ertastet, bekommt leicht einen Schreck. Unbehandelt kann das Gerinnsel so groß wie eine Kirsche werden, in Extremfällen sogar auf Pflaumengröße anschwellen. Meistens führt ein Blutstau am After zur Analthrombose. Der Blutstau entsteht durch Druck auf den Beckenboden, etwa durch starkes Pressen auf der Toilette, Gewichtheben, langes Fahrradfahren, pausenloses Sitzen oder auch heftigen Analverkehr.

- S. 04 Auch eine hohe Spannung des → Schließmuskels, hervorgerufen
 → S. 55 durch Stress, anhaltenden → Durchfall oder ständige → Verstopfung,
 → S. 76 kommen als Ursache in Frage.

Analthrombosen werden oft mit Hämorrhoiden verwechselt. Doch die beiden Enddarmkrankungen können klar voneinander unterschieden werden. Eine Analvenenthrombose liegt außerhalb des Anus, ist schmerzhaft und blutet nicht. Hämorrhoiden dagegen verursachen, zumindest im Anfangsstadium, keine Schmerzen und bluten sehr leicht. Zudem treten Hämorrhoiden nur innerhalb des Anus auf. Sie sind trotzdem außen zu sehen, handelt es sich um nach außen gefallene, innere Hämorrhoiden.

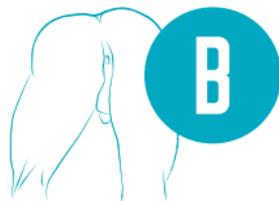
In einem Punkt kann sofort Entwarnung gegeben werden. Analthrombosen müssen nicht immer operiert werden. Wenn sie keine Schmerzen verursachen, reicht es sogar einfach abzuwarten, bis das Gerinnsel vom umliegenden Gewebe abgebaut wird. Besonders bei großen Thromben geht die akute Phase, die ersten 2 bis 3 Tage, jedoch mit Schmerzen einher. In diesem Fall helfen Fettcremes wie Vaseline oder Melkfett, um die Haut elastisch zu halten. Außerdem empfiehlt es sich, die betroffene Stelle mit Eis zu kühlen. Bei sehr starken Schmerzen können auch schmerz- und entzündungshemmende Salben oder Tabletten sinnvoll sein. Eine Operation kommt bei der Analthrombose nur in Frage, wenn:

- der Schmerz fast unerträglich ist
- der Thrombus zu platzen droht
- der Thrombus geplatzt ist und sich entzündet

B wie Blutungen

→ S. 57

Leichte Blutungen bei Analspielen durch kleine Risse der Schleimhaut oder verletzte → Hämorrhoiden sind in der Regel unproblematisch, stellen aber eine Ein- und Austrittspforte für Viren und andere Krankheitserreger dar. Zum Stillstand bringt man sie mit einem Eisbeutel. Größere Verletzungen, bei denen dunkelrotes Blut nicht nur tropfenweise austritt, sind zum Beispiel ein Alarmsignal für einen Darmriss. Sofort einen Krankenwagen rufen! Das gilt auch, wenn der Gefickte krampfartige Schmerzen hat oder sich 1 bis 2 Tage später Fieber einstellt.



C wie Chlamydien

Hinter diesem Begriff verbergen sich Bakterien, die sich in den Zellen der Schleimhäute von Enddarm, Harnröhre und Rachen vermehren. Außerdem finden sie sich im Sperma und in geringer Konzentration auch in Urin und im Lusttropfen. Eine Ansteckung ist bei allen sexuellen Praktiken möglich, bei denen es zu direktem Kontakt mit infektiösen Schleimhäuten und Flüssigkeiten kommt. Hauptübertragungsweg ist ungeschützter Analverkehr. Bei Übertragung durch Oralverkehr können Chlamydien auch den Rachen besiedeln, lösen dort allerdings keine Erkrankung



aus und verschwinden in der Regel nach einigen Wochen wieder. Auch so genannte Schmierinfektionen sind möglich, wenn man Gleitmitteltöpfe gemeinsam benutzt oder Dildos von Hintern zu Hintern wandern.

Nicht immer ist eine Ansteckung mit Chlamydien mit deutlichen Krankheitszeichen verbunden. Bei 5 von 6 Männern verläuft die Infektion des Enddarms ohne Symptome. Bei einer Ansteckung der Harnröhre fühlt sich immerhin noch die Hälfte der Betroffenen komplett beschwerdefrei. In einer großen stichprobenhaften Untersuchung fanden sich bei rund jedem 10. schwulen Mann Chlamydien. Auch diese untersuchten Männer fühlten sich gesund.

→ S. 58

Machen sich die Plagegeister in der Harnröhre breit, führt das möglicherweise zu Schmerzen beim Pinkeln mit Jucken und Brennen. Manchmal fließt eine eher klare Flüssigkeit aus der Harnröhre. Bei einer Chlamydien-Infektion des Enddarms kommt es gelegentlich zu einer → Proktitis mit schleimig eitrigem Ausfluss, Schmerzen, Juckreiz und Durchfällen.

Einen wirklichen Schutz vor Chlamydien gibt es aufgrund der zahlreichen Übertragungswege nicht. Da Chlamydien, wie auch der Tripper, überwiegend symptomlos verlaufen, sollte man sich daher routinemäßig mindestens 1 Mal jährlich checken lassen. Bei mehr als 10 Sexpartnern in 12 Monaten sollte man sich besser 2 Mal testen lassen. Hierzu müssen Abstriche aus Enddarm und Rachen und bei Beschwerden wie Brennen oder Ausfluss auch aus der Harnröhre genommen werden. Eine Chlamydien-Infektion lässt sich in der Regel einfach und erfolgreich mit einem Antibiotikum innerhalb 1 Woche auskurieren. Wie bei allen sexuell übertragbaren Erkrankungen, sollten die Partner mitbehandelt werden, da es andernfalls Ping-Pong-Infektionen gibt. Das bedeutet, dass die Infektion hin und her übertragen wird. **Tipp: Wird eine Chlamydien-Infektion festgestellt, sollte der Arzt die Proben auch auf Tripperbakterien und mögliche Resistenzen untersuchen, damit man gleich mit der richtigen Therapie starten kann.**

Haben sich HIV-Negative eine Chlamydien-Infektion eingefangen, begünstigt das eine Ansteckung mit HIV, da die geschädigten Schleimhäute ihre Schutzfunktion verlieren. Haben sich HIV-Positive, ohne oder mit unzureichender Behandlung, mit Chlamydien angesteckt, kann sich HIV in den betroffenen Schleimhäuten anreichern. Das Ansteckungsrisiko für die Sexpartner steigt!

D wie Durchfall (Diarrhö)

Durchfall ist keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern ein Symptom. Durchfälle können die verschiedensten Ursachen haben, von einer Nahrungsmittelallergie oder Milchzucker-Unverträglichkeit über Salmonellen bis zu einer sexuell übertragbaren Infektion. So kann eine Diarrhoe beispielsweise auf eine frische → HIV-Infektion hinweisen oder eine Ansteckung mit → Hepatitis A. Auch bestimmte Darmparasiten können zu schweren Durchfallerkrankungen führen, die umgangssprachlich auch als → Ruhr bezeichnet werden.

→ S. 63

→ S. 60

→ S. 72

Dauert ein Durchfall nur wenige Tage, muss man sich normalerweise keine Sorgen machen. Wichtig ist, genug zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Generell sollte Durchfall nicht sofort unterbunden werden, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, Erreger und Schadstoffe auf diese Weise loszuwerden. Bei zusätzlichen Symptomen wie Fieber, starken Bauchschmerzen, Blut-, Schleim- oder Eiterbeimengungen sollte man dagegen so bald wie möglich zum Arzt gehen, damit er die Ursache herausfinden und die richtige Behandlung beginnen kann. Das gilt auch, wenn der Durchfall länger als 1 Woche andauert.

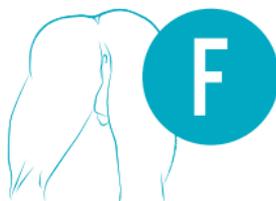
F wie Feigwarzen (Kondylome)

Feigwarzen wachsen meistens am Übergang von Haut zu Schleimhaut, zum Beispiel rund ums Po-Loch, im

→ S. 04

→ Analkanal und Enddarm, in der Harnröhrenöffnung, auf Eichel und Vorhaut, manchmal auch weiter unten am Schwanzschaft. Die haut-

farbenen Knoten oder Knubbel sind meist stecknadelkopfgroß, können aber auch größer werden, blumenkohlartig aussehen oder zu ganzen „Warzenteppichen“, auch „Arschflokati“ genannt, zusammenwachsen. Wenn der Enddarm betroffen ist, fallen einzelne kleinere Feigwarzen meist gar nicht auf, da sie selbst keine Schmerzen verursachen. Feigwarzen werden wie fast alle Warzen beim Menschen von HPV Humanen-Papilloma-Viren (Warzenviren des Menschen) verursacht. Von HPV gibt es über 100 Arten, von denen nur einige für die Entstehung von Feigwarzen verantwortlich sind. Andere HPV-Typen, so genann-



te High-Risk-Typen, können zu Veränderungen von Haut- oder Schleimhautzellen führen, die sich über Jahre zu bösartigen Zellwucherungen entwickeln und dann Krebs auslösen können (siehe → Analkrebs). Feigwarzen (Kondylome) sind aber in der Regel gutartig, da sie von sogenannten Low-Risk-HPV-Typen ausgelöst werden. Das Risiko, das aus ihnen Krebs entsteht, ist deutlich geringer.

Mit Feigwarzen kann man sich sehr leicht anstecken. Die Übertragung erfolgt über Hautschuppen, in die sich die Viren eingenistet haben, und fast ausnahmslos bei direktem Körperkontakt, vor allem beim Sex. Man kann sie sich auch bei jemandem holen, der selbst keine Warzen hat. Wer sich vor dem Sex frisch am Schwanz oder Hintern rasiert, bietet den Viren mehr Angriffsfläche. Selbst kleinste Hautverletzungen erleichtern es den Viren, in den Körper einzudringen. Auch Piercings begünstigen eine Infektion. Kondome schützen kaum, denn die Warzenviren werden auch durch Hände, → Dildos oder Hautkontakte übertragen. Auch wenn das Krebsrisiko gering ist, sollten bestehende Feigwarzen unbedingt entfernt und die Knötchen feingeweblich untersucht werden.

Zur Behandlung stehen je nach Ort und Ausbreitung der Warzen verschiedene Mittel und Methoden zur Verfügung. Dazu gehören immunstimulierende Cremes, Säurelösungen oder die Entfernung durch Skalpell, Kältetherapie oder Laserbehandlung. Die Therapie ist oft schwierig und langwierig, weil es häufig zu neuen Warzen am alten Ort kommt. **Wichtig:** Nach jeder Behandlung eine Sexpause einlegen, bis alles verheilt ist oder zumindest den betroffenen Bereich aus dem Sex heraushalten.

Bei frischen Wunden ist das Risiko erhöht, sich beim Sex mit → HIV oder → Hepatitis C anzustecken. Menschen mit HIV stecken sich leichter an und entwickeln deutlich häufiger Feigwarzen, die meist hartnäckiger und schneller wachsen.

HIV-Positive haben ein bis zu 90-fach erhöhtes Risiko, an Enddarmkrebs zu erkranken, der durch HPV ausgelöst wurde. Da sich dieser Krebs aber meist über Jahre und mehrere Vorstufen entwickelt, stehen die Chancen gut, ein Voranschreiten der Krebserkrankung aufzuhalten. Vorausgesetzt die bösartigen Zellveränderungen werden auch rechtzeitig erkannt. Deshalb sollten sich HIV-Positive mindestens 1 Mal jährlich auf mögliche Krebsvorstufen untersuchen lassen, selbst wenn keine sichtbaren Veränderungen, wie etwa Feigwarzen, zu erkennen sind.

→ S.51

→ S.30

→ S.63

→ S.61

H wie Hämorrhoiden

Bei kaum einer Erkrankung sind Irrtümer so weit verbreitet und mit Scham belegt wie bei Hämorrhoiden. Um gleich mit einem Vorurteil aufzuräumen: Sie entstehen nicht durch Analverkehr. Vielmehr sind sie schon da, denn jeder gesunde Mensch be-



→ S. 04 besitzt Hämorrhoiden (siehe → Analkanal). In der Schleimhaut des unteren Enddarms bilden sie ein dichtes Gefäßpolster, das zusammen mit dem inneren und äußeren Schließmuskel für die Feinabdichtung des Anus sorgt. Füllen sich die Hämorrhoiden mit Blut, greifen sie wie Zähne eines Zahnrades ineinander. Bei der Darmentleerung werden sie normalerweise zur Seite geschoben, anschließend erschlaffen sie wieder, bis sich nur noch wenig Blut in ihnen befindet. Von einem Hämorrhoidalleiden spricht man, wenn sich die Gefäße durch Blutstauungen vergrößern und dadurch Beschwerden verursachen. Im Anfangsstadium sind die vergrößerten Schwellkörper meist weder sicht- noch tastbar, manchmal bemerkt man sie durch hellrote Blutspuren auf dem Toilettenpapier. Im weiteren Verlauf treten diese Knoten kurzfristig auch nach außen, ziehen sich zunächst jedoch selbst wieder in den Analkanal zurück. In späteren Erkrankungsstadien lassen sie sich nur noch mit dem Finger oder gar nicht mehr in den After zurückschieben. Durch herausickerndes Analsekret kann es zu → Afterjucken oder einem → Analekzem kommen.

→ S. 48

→ S. 48

Häufige Ursache ist eine angeborene oder erworbene Bindegewebsschwäche. Erworben werden kann eine solche Bindegewebsschwäche etwa durch zu hohen Druck im Bauchraum, durch zu starkes Pressen, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Je nach Schweregrad, individueller Anatomie und Beschwerden, muss zusammen mit dem Arzt die richtige Behandlungsart gefunden werden. Bei einem weit vorangeschrittenem Hämorrhoidalleiden kann meist nur noch eine Operation Abhilfe schaffen.

Aber wie steht es jetzt mit dem Analverkehr? Die Massage und der Druck beim Analsex können eine Erkrankung der Hämorrhoiden eher vorbeugen als auslösen. Sind jedoch bereits Hämorrhoiden im fortgeschrittenen Stadien vorhanden, sollten diese erst einmal sachgerecht behandelt werden, um eine Verschlimmerung des Leidens zu verhindern.





H wie Hepatitis

Hepatitis wird auch Gelbsucht genannt, weil sie in seltenen Fällen zur Gelbfärbung von Haut und Augen führen kann. Sie ist eine Entzündung der Leber, die unter anderem durch Viren verursacht wird. Es gibt verschiedene Virustypen, die zu unterschiedlichen Formen der Krankheit führen. Gegen Hepatitis A und B solltest du dich impfen lassen. Gegen Hepatitis C gibt es leider keinen Impfschutz, aber bei rechtzeitiger Behandlung meist gute Therapieerfolge. Kondome beim Analverkehr und Handschuhe beim → Fisten senken das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis B und C. Das ist besonders für HIV-Positive sehr wichtig!

→ S. 20

→ Hepatitis A

Hepatitis-A-Viren werden über den Darm ausgeschieden und über den Mund aufgenommen, meistens über verunreinigte Lebensmittel. Dazu zählt auch Wasser und Eis. Aber auch beim Sex fängt man sich den Erreger schnell ein. Beim → Arschlecken/Rimming zum Beispiel oder indirekt, wenn Finger nach Kontakt mit dem Loch, einem benutzten Kondom, Dildo oder mit einem gemeinsam verwendeten Gleitmitteltopf zum Mund wandern. Sie verläuft oft ohne oder mit nur geringen Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Übelkeit und Appetitlosigkeit. Nach etwa 2 bis 6 Wochen heilt sie aus, danach ist man vor einer erneuten Ansteckung geschützt.

→ S. 24

→ Hepatitis B

Hepatitis-B-Viren finden sich vor allem im Blut, aber auch in anderen Körperflüssigkeiten. Sie sind extrem ansteckend und können sehr leicht beim Sex übertragen werden und manchmal schon durch Küssen. Auch beim Drogenkonsum, zum Beispiel beim gemeinsamen Gebrauch von Röhrcchen zum Sniefen, beim Tätowieren und Piercen und bei gemeinsamer Benutzung von Zahnbürsten, Rasierzeug oder Ähnlichem sind Übertragungen möglich.

Eine Hepatitis B ruft ähnliche Krankheitszeichen wie eine Hepatitis A hervor. In den meisten Fällen heilt eine Hepatitis B vollständig aus, danach ist man dann vor einer erneuten Ansteckung geschützt. In etwa 5 bis 10 Prozent der Fälle wird die Krankheit jedoch chronisch, bei HIV-Positiven allerdings häufiger. Eine chronische Hepatitis B kann zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen führen. Die Behandlung ist nicht einfach und schlägt nur bei etwa einem Drittel der Patienten an.

→ Hepatitis C

Das Hepatitis-C-Virus wird durch Blut übertragen, vor allem beim Drogengebrauch (auch beim gemeinsamen Benutzen von Röhrchen zum Sniefen). Anstecken kann man sich aber auch bei sexuellen und sonstigen Praktiken, bei denen Blut im Spiel ist. Also etwa beim Fisten, bei der Benutzung von XXL-Dildos oder wenn es beim Ficken besonders heftig zur Sache geht. Je weniger man dabei wegen Alkohol, Poppers oder anderer Drogen spürt, desto höher ist die Verletzungsgefahr. Erhöht ist das Übertragungsrisiko ebenfalls nach Operationen im Analbereich zum Beispiel nach der Entfernung von → Feigwarzen.

→ S.55

Hepatitis C wird zunehmend bei schwulen Männern festgestellt, vor allem bei HIV-Positiven. Anders als bei Hepatitis A und B gibt es keine Impfung und auch eine durchgemachte Erkrankung schützt nicht vor einer weiteren Ansteckung. Die Erkrankung wird oft viel zu spät erkannt und kann zu starken Leberschäden führen. Daher sollten sich HIV-Positive und/oder Männer mit besonderen Risiken mindestens einmal jährlich auf Hepatitis C testen lassen!

Unbehandelt werden 50 bis 80 Prozent der Infektionen chronisch und führen über die Jahre zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen. Bei HIV-Positiven verläuft eine chronische Hepatitis C in der Regel schneller und es kommt häufiger zu einem Leberversagen. Die Behandlung der chronischen Hepatitis C galt bisher als schwierig und nebenwirkungsreich. Allerdings wird derzeit massiv an neuen Medikamenten geforscht, die die Therapie vereinfachen, hohe Heilungschancen versprechen und zudem den Körper weniger belasten.

H wie Herpes

Jeder kennt Lippenherpes. Das sind diese unangenehmen Bläschen, die nassen und beim Abheilen unschöne Krusten bilden. Solche Herpesbläschen kann man auch am Arsch oder am Schwanz bekommen. Ursache der Bläschen-Plage sind so genannte Herpes-Simplex-Viren (HSV), von denen mehrere Unterarten bekannt sind. So gilt HSV 1 als klassischer Erreger des Lippenherpes, während die Variante HSV 2 eher untenrum zu finden ist (Genitalherpes). Allerdings ist diese Aufteilung nicht zwingend. Genitalherpes kann auch den Mund und Rachen befallen. Wenn sich die Bläschen im Schritt breit machen, lässt sich etwa bei jedem Dritten auch das Lippenherpes-Virus HSV 1

nachweisen. Besonders ansteckend sind die Bläschen beziehungsweise die Flüssigkeit darin und die kraterartigen Geschwüre, die beim Abheilen entstehen. Allerdings können die Viren auch über Schleimhautkontakte übertragen werden. Das passiert selbst dann, wenn es keine sichtbaren Symptome gibt. Zudem kann die hochansteckende Bläschenflüssigkeit an allem kleben, mit dem man beim Sex in Berührung kommt. An Lippen, Fingern, Schwänzen, Toys, ja selbst an Kondomen und Gleitgel-fflaschen. Aufgrund der vielfältigen Übertragungswege gibt es keinen wirklichen Schutz vor einer Ansteckung. Um das Risiko zu reduzieren, sollte man den Kontakt mit sichtbaren Bläschen und Geschwüren im Genitalbereich meiden. Hat man doch versehentlich hingelangt, sollte man seine Hände waschen und nicht in die Augen fassen. Herpesviren können dort auch zu einer Horn- und Bindehautentzündung führen.

Die körpereigenen Abwehrkräfte schaffen es nicht, die Viren dauerhaft zu entfernen. Wenn man sich einmal mit ihnen angesteckt hat, verstecken sie sich in unseren Nervenknäuten. Dort schlummern sie vor sich hin, bis sie wieder aus ihrem „Dornröschenschlaf“ erweckt werden. „Wachküssen“ kann die Herpesviren so ziemlich alles, was die Immunabwehr schwächt. Also beispielsweise jede Art von körperlichem und seelischem Stress wie Ärger, Ekel, Trauer, Wut, Überarbeitung und übertriebener Ehrgeiz beim Sport. Aber auch Erkältungen und die UV-Strahlung des Sonnenlichts lassen die Herpesbläschen wieder aufblühen. Ein akuter Genitalherpes, der sich meist durch Brennen, Jucken oder gerötete Haut angekündigt, ist in der Regel einfach zu behandeln. Virushemmende Medikamente, oft in Form von Tabletten, verkürzen den Krankheitsverlauf und mildern die Schmerzen. Selbstbehandlungsversuche mit freiverkäuflichen Salben gegen Lippenherpes bringen nichts. Ab zum Arzt!

Bei einem Genitalherpes ist das Risiko erhöht, sich beim Sex mit HIV zu anstecken. Dies ist der Fall, wenn Sperma auf den offenen Geschwüren landet. Bei HIV-Positiven können die Herpesbläschen und Herpesgeschwüre unter Umständen große Mengen an HIV enthalten. Das Risiko einer HIV-Infektion ist dann erhöht. Bei HIV-Positiven mit stark geschädigtem Immunsystem kann es zu ungewöhnlich schweren Verläufen kommen zum Beispiel mit großflächigen Ekzemen, Gehirnhaut- oder Gehirnentzündung oder einem Befall von inneren Organen.

H wie HIV

HIV ist die Abkürzung für „Humanes Immunschwäche-Virus“. Das Virus schädigt also die Immunabwehr des Menschen, die uns vor den unzähligen Krankheitserregern, die uns alltäglich umgeben, schützt und so verhindert, dass wir erkranken. Ist die Abwehr durch eine Ansteckung mit HIV stark geschwächt, kann dies im schlimmsten Fall zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie zum Beispiel einer schweren Lungenentzündung oder Krebs führen. Dann spricht man von Aids. Medikamente können die Vermehrung von HIV im Körper unterdrücken und damit auch Aids verhindern. Bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn und konsequenter Therapie haben Menschen mit HIV eine fast normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität.

Infektiöse Körperflüssigkeiten, die zu einer HIV-Übertragung führen können:

- Blut
- Sperma
- Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut
- Eiter, Wundflüssigkeit und Absonderungen von Entzündungen

Am häufigsten wird HIV beim ungeschützten Sex, vor allem beim Analverkehr, weitergegeben. Da die Darmschleimhaut viele HIV-Viren enthalten kann, gibt es beim Ficken auch ein hohes Risiko für den aktiven, eindringenden Partner. Ein Übertragungsrisiko besteht auch dann, wenn nicht im Partner abgespritzt wird, nämlich über den intensiven Kontakt zwischen den Schleimhäuten von Schwanz und Enddarm.

Beim Blasen besteht ein Risiko, wenn Sperma in den Mund gelangt oder geschluckt wird. Dieses Risiko ist aber sehr viel geringer als beim Analverkehr, weil die Mundschleimhaut widerstandsfähiger gegen HIV ist als andere Schleimhäute. Beim Lusttropfen ist eine HIV-Übertragung nahezu ausgeschlossen. Das Risiko einer HIV-Übertragung ist erhöht, wenn sich besonders viele Viren im Blut und den Körperflüssigkeiten befinden. Das ist zum Beispiel in den ersten Wochen nach einer HIV-Infektion der Fall, weil sich das Virus dann besonders stark vermehrt. Das Risiko ist viel geringer, wenn sich nur wenige Viren im Blut befinden, etwa wenn Medikamente die Vermehrung von HIV eindämmen.





Mit Safer Sex bist du gut gegen eine Ansteckung mit HIV abgesichert!

Wenn du dich einige Tage bis wenige Wochen nach einem HIV-Risiko (zum Beispiel Analverkehr ohne Kondom) plötzlich ziemlich vergrippt fühlst, Hautausschlag am Rücken, Bauch oder Brustkorb bekommst oder wenn die Lymphknoten anschwellen, könnten das Zeichen für eine frische HIV-Infektion sein. Solche Symptome treten allerdings nicht immer auf oder werden nicht immer bemerkt, und in der Regel kommen sie nicht alle zusammen vor. Daher wissen viele Menschen mit HIV gar nicht, dass sie infiziert sind. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich jahrelang gut gehen, obwohl die Viren unbemerkt den Körper und das Immunsystem schädigen.

Ob man sich angesteckt hat, kann man nur mit einem HIV-Antikörpertest herausfinden. Die derzeit verwendeten Tests können eine HIV-Infektion 6 Wochen nach der Ansteckung zu etwa 80 Prozent und ab der 12. Woche zu annähernd 100 Prozent erkennen. Ein positives Testergebnis vor Ablauf der 12-Wochen-Frist ist sicher, ein negatives nicht. Wenn du eine Ansteckung mit HIV sicher ausschließen willst, musst du daher mindestens 12 Wochen warten oder (bei einem früher durchgeführten Test) 3 Monate nach dem Risiko noch einmal nachtesten. Auch ein Schnelltest ändert an diesem Zeitrahmen nichts, er ist lediglich in der Durchführung schneller: Das Ergebnis liegt bereits eine halbe Stunde nach der Blutentnahme vor und nicht wie üblicherweise erst nach mehreren Tagen.

Safer Sex

„Kondome beim Ficken“ und „Beim Blasen raus, bevor´s kommt“ sind die klassischen Safer-Sex-Regeln, die wohl jeder kennt. Auch wenn Safer Sex nicht immer hundertprozentig sicher ist, Kondome können zum Beispiel auch mal reißen oder abrutschen, bietet dir Safer Sex eine sehr wirkungsvolle Methode, die Übertragung von HIV zu verhindern. Andere STIs lassen sich allerdings nicht so leicht ausbremsen. Bei einigen STIs verringern Kondome aber zumindest das Ansteckungsrisiko.

Safer Sex ist heute allerdings weit mehr, denn unter bestimmten Voraussetzungen kann auch eine erfolgreiche HIV-Therapie vor eine Ansteckung schützen. Der Sex ist dabei mindestens genauso sicher wie bei der Verwendung von Kon-

domen. Man spricht dann vom Schutz durch Therapie. Eine erfolgreiche Behandlung mit HIV-Medikamenten unterdrückt die Vermehrung der Viren. Im Blut (und wenige Zeit später auch im Sperma und in der Analschleimhaut) sind dann so gut wie keine Viren mehr.

Erfolgreiche HIV-Behandlung heißt

- Der positive Partner hat seit mindestens 6 Monaten eine Viruslast unter der Nachweisgrenze. Das heißt, im Blut lässt sich mit den herkömmlichen Nachweisverfahren kein HIV mehr feststellen.
- Er nimmt seine Medikamente zuverlässig ein.
- Er macht zur Absicherung regelmäßig alle 3 Monate Blutuntersuchungen bei einem auf HIV spezialisierten Arzt.

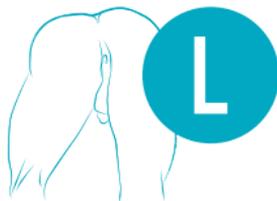
Entscheidend ist die regelmäßige Medikamenteneinnahme: Bei einer mehrtägigen Unterbrechung steigt die Zahl der Viren im Blut schnell wieder an – etwas später dann auch in den anderen Körperflüssigkeiten und in den Schleimhäuten.

Beim Schutz durch Therapie lautet die wichtigste Frage: Weißt du wirklich, ob die Bedingungen erfüllt sind? HIV-Positive können das relativ einfach mit ihrem Arzt klären. Außerdem wissen sie ja selbst, wie sorgfältig sie ihre Medikamente nehmen. Für alle Beteiligten gilt: Über den Schutz durch Therapie muss man miteinander reden! Wichtig ist, dass beide Partner sich gemeinsam dafür entscheiden, wirklich einverstanden sind und dass keiner ein schlechtes Gefühl dabei hat.

L wie Lost objects

- s.30 Verabschiedet sich ein → Dildo oder Ähnliches und verschwindet im
- s.17 Darm, auf keinen Fall einen → Einlauf machen. Er spült den Gegenstand womöglich noch weiter hinein. Auch nicht im Darm herumstochern. Das kann zu Schleimhautrissen führen.

Möglicherweise kommt das gute Stück nach 1 bis 2 Stunden, unterstützt durch Pressen, von selbst wieder ans Tageslicht. Wenn nicht, empfiehlt sich aller Peinlichkeit zum Trotz der Gang oder die Fahrt ins Krankenhaus.



- S.05
- S.04



P wie Proktitis

So nennen Ärzte eine Entzündung des → Enddarms, bei der auch häufig der → Anus betroffen ist. Die Beschwerden können ganz unterschiedlich sein: Oft macht die Entzündung zunächst gar keine Probleme.

Manchmal ist der After bloß beson-

ders empfindlich. Andere Betroffene hingegen fühlen sich wund und klagen über Schmerzen beim Stuhlgang. Auch das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können, eitriger Ausfluss und Darmkrämpfe können von einer Proktitis kommen.

- Zu den häufigsten Ursachen für eine Proktitis gehören sexuell übertragbare Infektionen wie beispielsweise → Tripper, → Syphilis, → Herpes genitalis, → Chlamydien oder → Feigwarzen. Auch eine allergische Reaktion auf bestimmte Medikamente in Zäpfchenform oder Kondome und Gleitmittel können zu einer Proktitis führen.
- S.75
 - S.73
 - S.61
 - S.53
 - S.55

P wie Prostatakrebs (Prostatakarzinom)

Mit mehr als 60.000 neuen Fällen jährlich ist Prostatakrebs in Deutschland die bei Männern häufigste Krebserkrankung. Im Gegensatz zu der gutartigen → Prostatavergrößerung handelt es sich bei einem Prostatakarzinom um eine bösartig wuchernde Gewebeneubildung. Bei Männern vor dem 50. Lebensjahr ist der Krebs der Vorsteherdrüse allerdings eher selten. Mediziner betonen immer wieder, wie wichtig regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung sind. Krankenkassen zahlen die jährliche Untersuchung ab dem 45. Lebensjahr.

- S.69

Ein problematischer Umstand ist, dass es typische Symptome, die frühzeitig und eindeutig auf einen bösartigen Prostataumor hinweisen, nicht gibt. Sein oft langsames Wachstum unterscheidet das Prostatakarzinom von anderen Krebserkrankungen. In den meisten Fällen entsteht der Krebs in der äußeren Drüsenzzone.

Folglich kommt es zur Einengung der Harnröhre mit Störungen beim Wasserlassen meist erst dann, wenn der Tumor bereits groß ist und sich im gesamten Organ ausgebreitet hat. Warnzeichen eines späten, oft weit fortgeschrittenen Stadiums können zum Beispiel sein:

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit

- Schmerzen bei der Ejakulation
- Schmerzen in Rücken, Becken oder im Hüftbereich
- Erektionsstörungen

Treten solche Beschwerden auf, solltest du umgehend einen Arzt aufsuchen. Nur Mediziner können entscheiden, ob die beschriebenen Symptome harmlos sind oder Anlass für weitere Untersuchungen geben.

Die Therapie hat dann am meisten Aussicht auf Erfolg, wenn der Krebs frühzeitig entdeckt wird und er noch auf die Prostata beschränkt ist. Dann kann der Tumor zum Beispiel durch eine Operation komplett entfernt werden. 9 von 10 Männern überleben den Krebs, wenn er so frühzeitig erkannt wird, dass er noch auf die Prostata beschränkt ist. Bei fortschreitendem Wachstum kann der Tumor die Bindegewebs-Kapsel der Prostata durchbrechen und in benachbartes Gewebe hineinwachsen. Davon können dann Samenblasen, Harnblase und Enddarm betroffen sein.

P wie Prostatavergrößerung

Die gutartige Vergrößerung der Prostata gilt als Volkskrankheit. Hat die Vorsteherdrüse bei jungen Männern etwa die Größe einer Kastanie, leben viele ältere Semester schon eher mit einem Pfirsich zwischen Schwanz und Blase. Etwa die Hälfte aller Männer über 50 und nahezu alle Männer über 70 sind von einer Prostatavergrößerung betroffen. Dabei kann das Organ bis auf das 6-fache seiner ursprünglichen Größe heranwachsen. Das neugebildete Gewebe legt sich wie ein Würgegriff um die Harnröhre. Im Inneren wird es dann eng und enger. Um das Nadelöhr Harnröhre überhaupt noch überwinden zu können, muss die Blasenmuskulatur beim Pinkeln immer stärker arbeiten. Das Wasserlassen ist dann meist nur noch mit erheblicher Anstrengung und unter Anspannung der umliegenden Muskulatur, einer Bauchpresse, möglich. Erhebliche Startschwierigkeiten beim Pinkeln, ein abgeschwächter oder stotternder Strahl und häufiges Nachtröpfeln kennzeichnen das erste Stadium der Prostatavergrößerung.

Im fortgeschrittenen Stadium kann die Harnblase nicht mehr vollständig entleert werden. Der verbleibende Restharn, manchmal 100 Milliliter oder sogar mehr, führt nicht selten zu einem Teufelskreis aus „müssen“, aber „nicht können“. Zudem besteht die Gefahr, dass sich Krankheitskeime in der Blase ansiedeln und zu schmerzhaften Infektion führen. Spätestens





wenn die oben beschriebenen Symptome auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um schwere Komplikationen wie zum Beispiel einen kompletten Harnverhalt und Nierenschäden zu verhindern. Da die Prostata zunächst beschwerdefrei und langsam wächst, ist davon auszugehen, dass sie schon bei vielen jüngeren Männern vergrößert ist. Leider erfreuen sich Früherkennungsmaßnahmen wie der „Checkup 35“, der von allen Krankenkassen bezahlt wird, nur mäßiger Beliebtheit. Nur etwa 10 Prozent nehmen ihn überhaupt in Anspruch.

P wie Prostatitis

Die Endung -itis bedeutet im Medizinjargon, dass es sich um eine Entzündung handelt. Eine Prostataentzündung kann akut oder chronisch sein. Eine akute Prostataentzündung kann zu schweren Symptomen führen, die relativ schnell wieder abklingen. Dazu gehören Fieber, Schüttelfrost, starke Schmerzen an der Peniswurzel, im Bereich des → Beckenbodens, des → Damms oder Schmerzen bei der Erektion und beim Abspritzen. Dagegen kann eine chronische Entzündung zu andauernden, leichten Symptomen führen und schwer zu behandeln sein. Beide Formen kommen am häufigsten bei sexuell aktiven Männern im Alter zwischen 30 bis 50 Jahren vor.

→ S. 18

→ S. 03

Die Suche nach dem Auslöser der Entzündung führt nicht immer zu eindeutigen Ergebnissen. Beide Verlaufsformen sind jedoch nicht selten Folge einer bakteriellen Infektion, die von den Harnwegen auf die Prostata übergeht. Als Erreger kommen neben dem Darmkeim *Escherichia Coli* zum Beispiel auch → Tripper-Bakterien oder → Chlamydien in Frage. Eine bakterielle Prostatitis behandelt der Arzt mit einem Antibiotikum.

→ S. 75

→ S. 53



R wie Ruhr

Hinter dem umgangssprachlichen Begriff Ruhr verbergen sich mitunter schwere Durchfallerkrankungen die durch verschiedenen Erreger wie Shigellen, Giardien und bestimmten Amöben (z. B. *Entamoeba histolytica*) ausgelöst werden. Die von ihnen her-

vorgerufenen Durchfälle unterscheiden sich erheblich von einer banalen Darmverstopfung: Bis zu 40 Mal täglich zwingt ein schwerer Verlauf auf den Porzellanthron. Begleitet werden die manchmal blutigen, schleimigen oder eitrigen Durchfälle häufig von Fieber, Erbrechen und schmerzhaften Bauchkrämpfen. Die

- Übertragungswege sind vielfältig. Die Erreger gelangen über verschmutztes Wasser oder Nahrungsmittel in den Körper, können aber auch beim Sex weitergegeben werden. Hier spielen vor allem oral-anale Kontakte (siehe → Rimming) und Schmierinfektionen eine Rolle. Beispielsweise wenn die Erreger nach dem
- s.24 → Fingern im Po, erst auf der Zigarette und dann mit der Kippe im Mund landen. Auch wenn Dildos von Hintern zu Hintern wandern, können die Erreger mitreisen. Dasselbe gilt, wenn man mehrere Männer hintereinander fingert, fickt oder fistet, ohne vorher das Kondom oder die Handschuhe zu wechseln. Um das Ansteckungsrisiko zu senken, sollte man in Darkrooms, Saunen oder auf Sexpartys nach Möglichkeit öfter mal die Hände waschen und nicht mit anderen in „öffentliche“ Gleitmitteltöpfe greifen. Für Sextoys gilt die Nicht-Teilen-Regel oder man rollt vor dem Weitergeben ein frisches Kondom darüber.

S wie Syphilis (Lues)

Die Syphilis ist tückisch, denn die Krankheitszeichen werden oft nicht bemerkt oder verschwinden von selbst wieder. Unbehandelt verläuft eine Syphilis typischerweise in 3 Stadien. Für die Symptome gilt, was man von vielen GayRomeo-Profilen kennt: „Alles kann – Nichts muss“!



Frühestens eine Woche nach der Ansteckung entsteht an der Stelle, wo die Bakterien in den Körper eingedrungen sind, ein unscheinbares Knötchen, welches sich rasch in einen münzgroßen Krater mit hartem Rand verwandelt (1. Stadium). Dieses schmerzlose Geschwür ist an Eichel, Vorhaut oder Sack meist gut zu erkennen, schwieriger wird es, wenn die Zunge oder die Wangenschleimhaut betroffen sind. Tritt dieser so genannte Primäraffekt am oder im Po auf, wird er meist gänzlich übersehen. Zudem verschwindet das Geschwür nach einigen Wochen von selbst wieder. Die Syphilis aber bleibt. Meistens bleibt sie auch unbemerkt. Denn jetzt machen sich die Syphilis-Bakterien überall im Körper breit und können unspezifische Warnzeichen aussenden, wie zum Beispiel Müdigkeit und Schlappeheit, leichtes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und geschwollene Lymphknoten. Typisch ist ein rötlicher, meist fleckiger, nicht juckender Ausschlag, der am Rumpf auftritt und auch Hand- und Fußsohlen befällt. Am Schwanz oder am Hintern treten häufig nässende, Feigwarzen-ähnliche Gebilde auf, manchmal fallen stellen-

weise die Kopfhare aus. Dieses 2. Stadium kann, mit mehreren Krankheitsschüben, über Jahre andauern. Wird die Syphilis nicht behandelt, kommt es nach 3 bis 5 Jahren zu Hautgeschwüren, Schleimhautschwellungen und Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später an Gehirn, Rückenmark und Nervensystem (3. Stadium).

Die Syphilis ist sehr ansteckend, besonders das Geschwür des 1. Stadiums. Sie kann beim Blasen und beim Gebblasenwerden übertragen werden, beim Ficken und beim Geficktwerden, beim Arschlecken, beim gemeinsamen Gebrauch von Dildos, beim Fisten und sogar beim intensiven Küssen. Ansteckend sind alle nässenden Stellen, zu denen es bei der Krankheit kommt (und die man oft nicht bemerkt, beispielsweise weil sie im Mund und im Darm sitzen oder weil man gerade im Darkroom herumfummelt), im 2. Stadium auch das Blut. Für die Ansteckung reichen schon wenige Bakterien aus, die über kleine, oft nicht sichtbare Verletzungen in die Schleimhaut oder Haut gelangen. Dies trifft zu wenn man sich erst kurz vor dem Sex mit dem Nassrasierer „schrittfrisch“ gemacht hat.

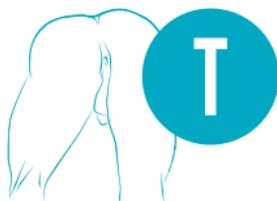
Wichtig: Bei einer Syphilis ist das Risiko einer Ansteckung mit HIV erhöht, und unbehandelte HIV-Positive können mit einer Syphilis HIV leichter auf andere übertragen.

Aufgrund der vielfältigen Übertragungswege, bieten Kondome und Safer Sex nur einen geringen Schutz. Daher sind Routine-Checks und Behandlung besonders wichtig. Wenn du häufig Sex mit wechselnden Partnern hast und/oder HIV-positiv bist solltest du dich regelmäßig (z.B. 2 Mal jährlich) auf Syphilis untersuchen lassen.

Eine Syphilis ist in jedem Stadium mit Penizillin behandelbar. Die Organschäden im 3. Stadium können aber nicht mehr rückgängig gemacht werden. Eine spät erkannte Syphilis muss deutlich länger behandelt werden, in der Regel mindestens 3 Wochen. Früherkennung lohnt sich also! Der Erfolg der Behandlung wird durch erneute Bluttests kontrolliert. Es ist ratsam so viele Sexpartner wie möglich zu informieren, damit auch sie sich untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen können. Bei HIV-Positiven kann die Syphilis schneller und schwerer verlaufen und muss intensiver kontrolliert und behandelt werden. Wer HIV-positiv ist, sollte daher den Arzt auf die HIV-Infektion aufmerksam machen.

T wie Tripper (Tropfer, Gonorrhö)

Brennende Schmerzen beim Wasserlassen („als würde man Glasscherben pinkeln“) und aus dem besten Stück tropft milchig trüb bis gelb der Eiter. Das ist das klassische Bild, das viele mit dem Tripper verbinden. Was nur Wenige wissen ist, dass eine Gonorrhö, so die medizinische Bezeichnung des „Tropfers“, nicht nur die Harnröhre befallen kann. Die Tripper-Bakterien können sich an fast allen Schleimhäuten festsetzen und dort zu unterschiedlich starken Symptomen führen.



So verläuft ein „Rachentripper“ fast immer ohne Symptome und äußert sich bestenfalls wie eine leichte Halsentzündung. Haben sich die Bakterien im Enddarm eingenistet, bemerken schätzungsweise 5 von 6 Männern nichts davon. In den restlichen Fällen stehen Jucken und Brennen im Vordergrund, seltener sind auch schleimig-eitrige Stuhlbeimengungen zu entdecken. **Wichtig:** Auch wenn man keine Krankheitszeichen hat, kann man die Erreger weitertragen! Die geschädigten Schleimhäute, zum Beispiel im Rektum, stellen eine gute Eintrittspforte für andere Erreger wie u.a. HIV dar.

- Beim Ficken oder Geficktwerden können Kondome das Risiko einer Übertragung des Trippers deutlich verringern. Allerdings kann man sich auch beim gegenseitigen Wichsen, Blasen und → Lecken (Rimming) anstecken – da nützen Kondome wenig. Für Männer mit wechselnden Sexpartnern bietet deshalb nur ein routinemäßiger STI-Check den nötigen Schutz. Hierbei sollte unbedingt eine Abstrichuntersuchung des Enddarms und evtl. → s.53 auch des Rachens gemacht werden und auf Tripper und → Chlamydien untersucht werden.

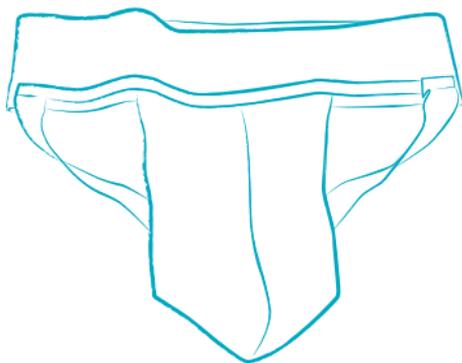
Die Behandlung eines Trippers gilt in Zeiten der Antibiotikatherapie als banal. Schon mit wenigen Tabletten oder einer einmaligen Spritze lässt sich der Misere ein Ende bereiten. Doch in den letzten Jahren mehren sich die resistenten Keime, nicht zuletzt durch den allzu sorglosen Umgang mit den Bakterienkillern. Schlägt die Behandlung nicht an, sollte der Arzt auf mögliche Resistenzen testen und überprüfen ob eine Infektion mit Ureaplasmen oder Chlamydien vorliegt, da diese Erreger häufig gleichzeitig mit den Tripper-Bakterien übertragen werden.



V wie Verstopfung

Eine Verstopfung liegt vor, wenn du länger als 4 Tage keinen Stuhlgang hast, normal ist alles zwischen 3 Mal am Tag und 3 Mal in der Woche. Eine Verstopfung liegt auch vor, wenn der Stuhl hart und trocken ist und in kleinen Stücken kommt. Das kann dann

- s.57 zu → Hämorrhoiden oder → Analfissuren führen. Ursachen sind
- s.50 meist eine Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen und Flüssigkeitsaufnahme sowie zu wenig Sport und Bewegung.



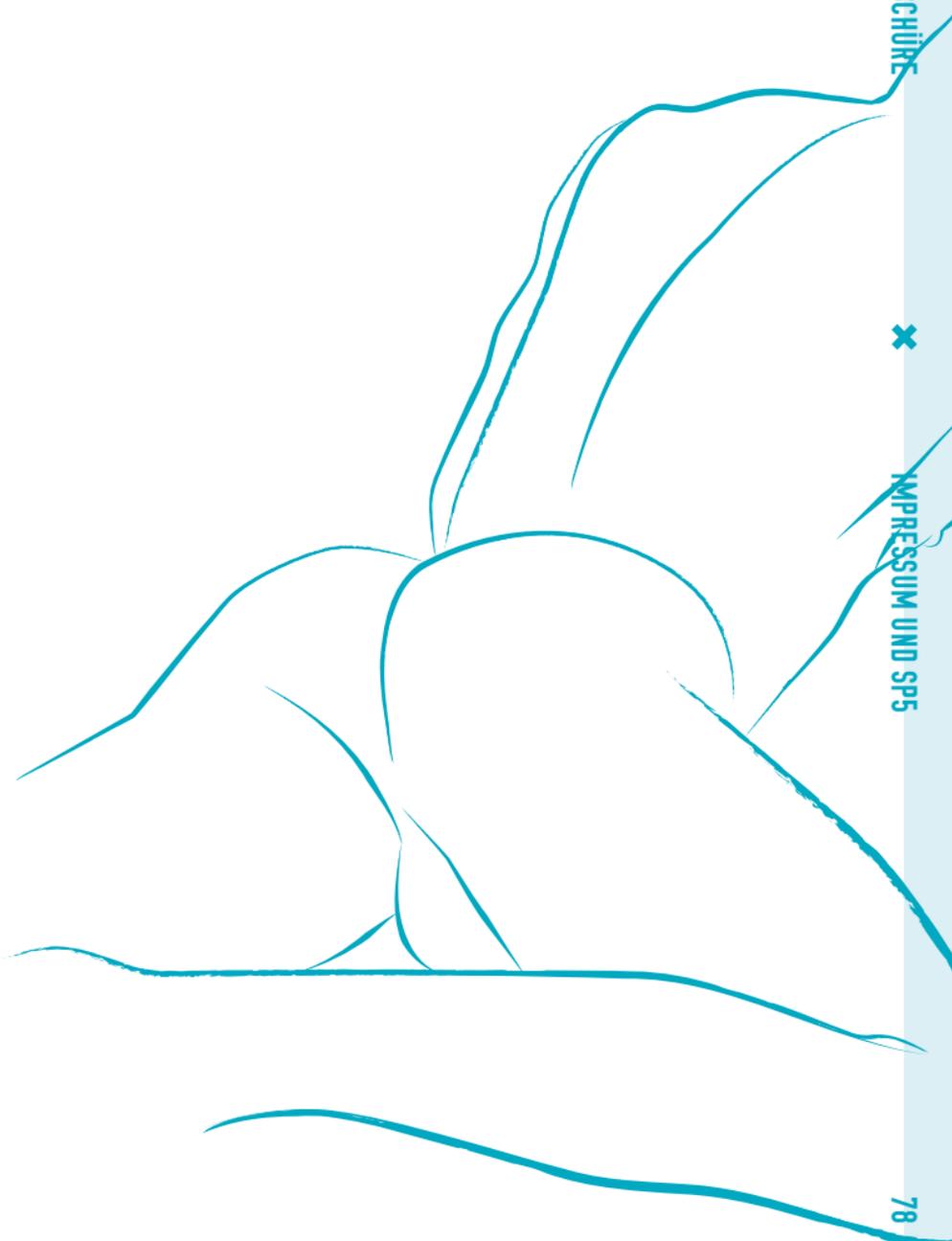
TEILE



ANALALARM VON A-Z

77





Die Poschüre ist eine Kollaboration der schwulen Präventionsprojekte in den 5 Großstädten (SP5)

- **Berlin:**
manCheck, Schwulenberatung
Berlin gGmbH
- **Hamburg:**
Prävention e.V., Hein & Fiete
- **Köln:**
Aidshilfe Köln e.V., Checkpoint
- **Frankfurt:**
AIDS-Hilfe Frankfurt e.V., AG36
- **München:**
Sub e.V., Projekt Prävention

www.schwule-praevention.de

Text:

Checkpoint Aidshilfe Köln, unter Verwendung einer Vorlage der DAH, Lektorat: Conrad Breyer

Gestaltung und Illustrationen:

Frank Zuber Graphic Design

Fotografien:

Lars Hendrik Thom (Seite 25, 32, 59, 77, 64 und 65) und SN (Titel, Seite 06, 18, 21, 29, 33, 38, 39, 44 und 58)

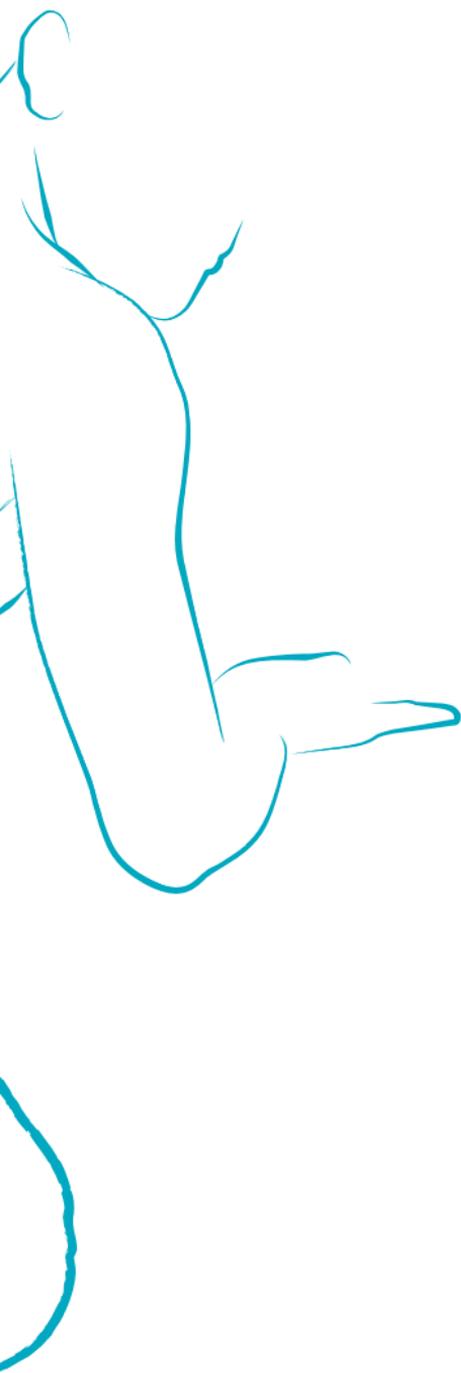
Druck:

Druckerei Conrad GmbH, Berlin

Wir bedanken uns für die fachliche Beratung: Carlo Vivaldi, Facharzt für Chirurgie, Koloproktologie und Proktologie, Enddarmpraxis Köln

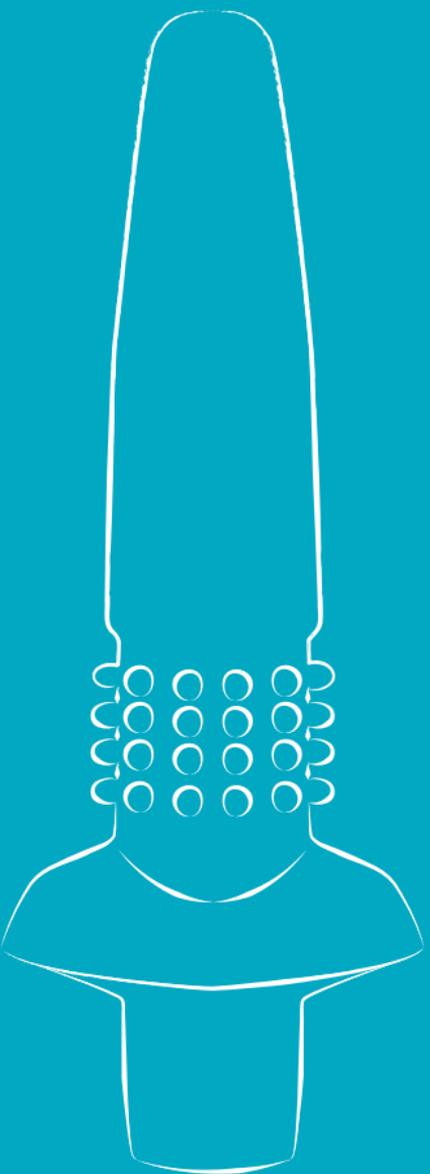
Toys und Tools in der Poschüre mit freundlicher Unterstützung von: Spexter Erotic-Store München (shop.spexter.com)

Poschüre 1. Auflage, März 2015





Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.



Hepatiwas?

Hepatitis C solltest du kennen!

ICH WEISS WAS ICH TU



Warum? Weil Hepatitis C zu schweren Leberschäden führen kann. Besonders bedeutsam ist das Thema, wenn du HIV-positiv bist, weil eine Hep C sich dann leichter übertragen lässt. Da es derzeit keine Schutzimpfung gibt, und man sich auch nach einer erfolgreichen Behandlung wieder anstecken kann, ist es wichtig, Bescheid zu wissen. ICH WEISS WAS ICH TU erklärt dir das Wichtigste rund um Übertragungswege, Schutzmöglichkeiten und Therapien.

facebook.com/ICH.WEISS.WAS.ICH.TU

www.iwwit.de