

Dr. Evan Goldstein  
BUTT SERIOUSLY



GOLDMANN

## **Buch**

Jeder von uns hat einen Hintern – doch nur wenige wissen wirklich, wie man ihn richtig pflegt oder sinnvoll mit ihm umgeht. Dieses Buch bietet dir einen umfassenden Leitfaden, um deinen Po gesund, funktional und attraktiv zu halten und gleichzeitig die Freude an analem Sex zu entdecken. Du erfährst, wie ein sechswöchiges intensives Po-Workout deinen Körper auf nahezu jede Art von Penetration vorbereitet, und erhältst praktische Ernährungs- und Diät-tipps, die spontanen und sauberen Sex erleichtern. Darüber hinaus findest du Empfehlungen zu den besten Techniken, aufregendsten Toys, effektivsten Gleitmitteln und weiteren hilfreichen Produkten. Zudem räumt das Buch mit gängigen Mythen rund um Analsex auf und bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Tops und Bottoms, damit Analsex sicher und erfüllend erlebt werden kann – unabhängig von Geschlecht oder sexueller Identität.

## **Autor**

**Dr. Evan Goldstein** ist der führende Experte für anale Gesundheit in den USA, Gründer von »Future Method« und einer der wenigen Chirurgen weltweit, dessen Praxis sich auf die Behandlung und Wiederherstellung des menschlichen Hinterns spezialisiert hat. Als Redner sowohl in der Medizinbranche als auch in der sex-positiven Industrie sowie als lautstarker Fürsprecher der LGBTQ+ Community hat er sich weit über die Grenzen seines Heimatlandes einen Namen gemacht. Dr. Goldstein lebt mit seinem Partner Andrew, ihren Zwillingssöhnen und ihrem Rettungshund Oreo in Katonah, New York.

**DR. EVAN GOLDSTEIN**

# **BUTT SERIOUSLY**

Die umfassende Anleitung  
für Hinte(r)n

**ALLES ÜBER ANALE GESUNDHEIT UND SEX**

*Aus dem Englischen von Christian Handel*

**GOLDMANN**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel  
*Butt Seriously* bei Grand Central Publishing, einem Verlag der  
Hachette Book Group, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Evan Goldstein

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Illustrationen: Boyking

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © ChiccoDodiFC / Shutterstock Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · CB

ISBN 978-3-442-18043-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Hinweise zur deutschsprachigen Ausgabe von Butt Seriously .....	9
--	---

## **Teil 1** **DIE NACKTEN TATSACHEN**

<b>Kapitel 1</b> Du bist nicht allein .....	13
<b>Kapitel 2</b> Fünf falsche Annahmen und weiterer Müll, den wir mit uns herumschleppen .....	35
<b>Kapitel 3</b> Erforsche deine Begierden – der Sexualekundeunterricht, den du niemals bekommen hast .....	58
<b>Kapitel 4</b> Die Anatomie eines Arsches .....	81

## **Teil 2** **GOING ALL IN – STÜRZEN WIR UNS REIN**

<b>Kapitel 5</b> Booty Camp – Dein Sechs-Wochen-Dehnungsprogramm	115
---	-----

<b>Kapitel 6</b>	
Schluss mit dem Scheiß – Eine darmfreundliche Ernährung	178
<b>Kapitel 7</b>	
Analduschen – Weniger ist mehr .....	209
<b>Kapitel 8</b>	
The Real Deal – Es geht ans Eingemachte .....	244

### **Teil 3**

## **NACHSORGE**

<b>Kapitel 9</b>	
Wenn etwas schiefgeht: Verletzungen und wie wir sie in den Griff bekommen .....	293
<b>Kapitel 10</b>	
Die Wahrheit über sexuell übertragbare Infektionen (STIs) .....	337
<b>Kapitel 11</b>	
Schönheit liegt im Auge des Betrachters .....	377
Schlussfolgerung .....	399
Danksagung .....	404
<b>Anhang A</b>	
Der Spickzettel für dein Analdehnprogramm .....	409
<b>Anhang B</b>	
Dein Dilatations-Übungsplan .....	413
<b>Anhang C</b>	
Lebensmittel, die reich an löslichen Ballaststoffen sind ..	414
Register .....	415
Anmerkungen .....	419

*Meinem Partner Andy gewidmet und unseren  
zwei wundervollen Söhnen, Phoenix und Sebastian.  
Nichts hiervon wäre ohne die Opfer, die unsere  
Community bewältigen musste, möglich gewesen.*

*»Wir haben zwei Leben, und das zweite beginnt,  
wenn wir erkennen, dass wir nur eines haben.«*

*Konfuzius*

## Hinweise zur deutschsprachigen Ausgabe von Butt Seriously

Um einen angenehmen Lesefluss sowie eine bestmögliche Wissensvermittlung und Unterhaltung zu gewährleisten, haben wir uns entschieden, in diesem Buch mehrheitlich das generische Maskulinum zu verwenden. Dennoch möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass, wenn hier von Patienten, Chirurgen und Ärzten die Rede ist, Personen aller Geschlechter mitgemeint sind.

In seltenen Fällen empfehle ich Medikamente, die in dieser Form im deutschsprachigen Raum nicht erhältlich sind. Wenn ihr das Gefühl habt, dass euch ein solches Medikament weiterhelfen könnte, informiert euch bitte über die genauen Wirkstoffe und besprecht mögliche Alternativen mit eurem Arzt oder eurer Ärztin.

In meiner New Yorker Praxis arbeite ich als *anal surgeon*, also als Analchirurg. Im deutschsprachigen Raum werdet ihr Fachleute mit dem gleichen Aufgabengebiet eher unter der Bezeichnung *Proktologe* finden. Auch wenn es manchmal schwer erscheinen mag, eine Expertin oder einen Experten zu finden, die oder der euch wirklich versteht, möchte ich euch ermutigen: Überall auf der Welt gibt es kompetente und verständnisvolle Fachärztinnen und Fach-

ärzte, die sich auf die in diesem Buch behandelten Themen spezialisiert haben.

Und noch ein kurzer Hinweis: Wir haben uns entschieden, den Begriff *sexuell übertragbare Krankheiten* in diesem Buch mit der englischen Abkürzung STI (sexually transmitted infection) wiederzugeben, da diese in der Community häufiger verwendet wird als die deutschen Alternativen SÜK oder SÜI.

Teil 1

---

**DIE  
NACKTEN  
TATSACHEN**



## Kapitel 1

# Du bist nicht allein

»Ich bin im Arsch, Doktor Goldstein.« Keith, der 22-Jährige mit dem charmanten Lächeln, der mir in meinem Büro gegenüber saß, wirkte wie ein typischer Jersey Boy. Wie viele der jungen schwulen Männer, die ich behandelt habe und die in einem unterstützenden und sexpositiven Umfeld aufgewachsen sind, schien er sich nicht dafür zu schämen, einen Analchirurgen aufzusuchen. Tatsächlich strahlte er regelrecht vor Positivität. Das Einzige, was ihm die Laune vermieste, war, nun ja, sein Po.

Ich war nicht der erste Proktologe, den er aufsuchte. Einige Jahre zuvor hatte er sich wegen Feigwarzen behandeln lassen, Symptome einer häufigen sexuell übertragbaren Krankheit (STI) bei Menschen, die Analverkehr praktizieren (auch wenn sie nicht ausschließlich bei ihnen auftreten). Sein erster Arzt hatte die Warzen erfolgreich entfernt, aber seitdem bereitete ihm der geringste Druck im Anus Schmerzen. Jahrelang konnte er nicht richtig kacken gehen, ohne dass es blutete, geschweige denn Analsex so genießen, wie er es früher getan hatte. Nun war er in einer neuen Beziehung, die ihm ernst erschien, aber der Schmerz und die Frustration darüber, sich sexuell nicht vollständig

öffnen zu können, setzten ihm zu. Kurzum, Keith war im Arsch – und nicht auf die Weise, die ihm gefallen hätte.

Keiths Erfahrung war nicht ungewöhnlich. Bei der ursprünglichen Operation waren die Warzen tatsächlich entfernt worden, aber dort, wo sie sich befunden hatten, war empfindliches Nervengewebe gewachsen, das nie richtig verheilte und eine chronische Schwachstelle bildete, die beim geringsten Druck aufplatzte und einriss. Zum Glück war das etwas, das man operativ ziemlich leicht beheben konnte, und Keith verbrachte gerade mal 30 Minuten in meinem OP. Aber es war nicht nur sein Hintern, der Hilfe brauchte, sondern sein ganzes Sexleben. Auch dabei half ich ihm gern.

Im Verlauf einiger monatlicher Besuche rehabilitierten mein Team und ich Keiths Hintern, bis er wieder bereit war, sexuell aktiv zu werden. In den folgenden drei oder vier Jahren sah ich ihn nur noch ein paarmal, aber jedes Mal strahlte er über das ganze Gesicht. Diese neue Beziehung hatte sich als die Liebe seines Lebens herausgestellt. Er versicherte mir, er sei nun wirklich und wahrhaftig auf ganzer Linie »im Arsch« – aber auf eine sehr, sehr gute Weise.

Als mich meine Patientin Kara aufsuchte, war sie in der Regel abwechselnd damit beschäftigt, von ihren beiden kleinen Kindern zu schwärmen oder sie zu verfluchen. Denn die beiden hatten ihr nicht nur die Mutterschaft beschert, sondern einen erstklassigen Fall von Hämorrhoiden wie aus dem Lehrbuch. Man hatte ihr versichert, die Beschwerden und die Blutungen in ihrem Po würden wenige

Monate nach der Geburt von selbst nachlassen. Die Kinder waren allerdings inzwischen fünf Jahre beziehungsweise sechs Monate alt, aber sowohl Sportübungen als auch jeder Gang zur Toilette war für Kara noch immer eine beständige Quelle von Schmerzen und Sorgen. Außerdem ekelte sie sich, weil sie das Gefühl hatte, an ihrem Hintern würde überschüssige Haut wachsen. Sie konnte keine G-Strings mehr tragen. Sie fühlte sich überhaupt nicht sexy, und das schadete ihrem Sexleben. Etwas musste sich ändern.

Bei meinen Untersuchungen stellte ich fest, dass Kara zwar Hämorrhoiden hatte, es allerdings ein entzündeter Anariss war, der für den Großteil ihrer Schmerzen und die Blutungen verantwortlich war. Vermutlich hatte sie ihn sich durch das intensive Pressen bei der Geburt ihrer Kinder zugezogen.

Es dauerte 15 Minuten, um das Problem zu beheben. Drei Monate lang kam Kara zu mir zur Nachsorge, in der sie unter anderem lernte, wie sie Spielzeug dazu nutzen konnte, ihre Schließmuskeln zu rehabilitieren. Als ich das letzte Mal mit ihr sprach, sagte sie, sie würde sich endlich wieder wie sie selbst fühlen. Nachdem sie ihr Po nicht mehr ablenkte, konnte sie sich wieder auf ihre Kinder konzentrieren und Selbstbewusstsein in ihrer neuen Rolle als Mutter gewinnen. Sie gewann auch ihr Selbstbewusstsein im Schlafzimmer zurück. Dass sie sich wieder attraktiv fühlte, entfachte ihre Sehnsucht nach Intimität mit ihrem Ehemann neu, sodass sich ihre Ehe – trotz der nächtlichen Windelwechsel und der alles verzehrenden Bedürfnisse kleiner Kinder – stärker anfühlte als je zuvor.

Ich verdiene meinen Lebensunterhalt damit, mich mit Arschlöchern zu beschäftigen. Für gewöhnlich gehören sie netten Menschen, die wegen einer Vielzahl ganz gewöhnlicher Probleme, die ihnen Schmerzen bereiten oder peinlich sind, Hilfe suchen. Viele meiner Patienten sind jung und LGBTQ+, wie Keith, und brauchen Hilfe aufgrund von Verletzungen, die sie sich bei nicht richtig durchgeführtem Analsex zugezogen haben, oder sie brauchen Behandlungen wegen sexuell übertragbarer Krankheiten im Analbereich. Aber mich suchen auch oft Menschen jeglichen Geschlechts und sexueller Orientierung wie Kara auf, die bei Beschwerden, die durch Verstopfungen, eine Geburt oder sogar unsachgemäßes Krafttraining ausgelöst wurden, Hilfe suchen. Ich bekomme Verletzungen zu Gesicht, die vom exzessiven Abwischen mit rauem Toilettenpapier stammen, Hautausschläge, Pilzinfektionen und bakterielle Irritationen, die durch die übermäßige Nutzung von feuchtem Toilettenpapier ausgelöst werden. Ich treffe Leute mit Hämorrhoiden, die Angst bekommen, wenn sie unerwartet Blut in ihrer Toilettenschüssel finden. Ich spreche mit Patienten, die sich aufgrund unerwünschter Behaarung oder unregelmäßiger Pigmentierung nicht attraktiv finden. Ihr Sexleben leidet darunter ebenso wie ihre Körper und ihr Selbstbewusstsein. Letzten Endes erscheint eine Sache sich universell als wahr herauszustellen: Niemand fühlt sich glücklich, gesund oder schön, wenn sein Hinterteil nicht glücklich, gesund und schön ist. Das ist es also, was ich mache: Ich gebe den Leuten ihre gute Laune, ihre Gesundheit und ihre Schönheit zurück, einem Po nach dem ande-

ren. Willkommen in einer völlig verurteilungsfreien Zone, in der kein Thema tabu ist und wirklich jeder dazugehört.

Falls du einen Penis hast, nimm Platz. Falls du eine Vagina hast, mach es dir bequem. Wenn du trans bist oder auch nur über eine Transition nachdenkst, über Genderqueerness, Nonbinarität oder Intersexualität: Hier kannst du dich wie zu Hause fühlen. Wenn du keinen blassen Schimmer hast, wo du dich im Spektrum der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität einordnen sollst, hier gibt es einen Platz für dich. Denn egal, ob du schwul bist oder hetero, bi oder pan, cis, trans, nonbinär oder irgendetwas, an das wir noch nicht gedacht haben oder für das uns noch die richtigen Worte fehlen: *Jeder von uns* hat ein Arschloch, und zu wenig Leute wissen, wie man es richtig behandelt oder richtig damit umgeht. Das ist aus zwei Gründen tragisch. Zum einen ist der Anus ein wesentliches Organ, das viel Aufmerksamkeit und präventive Pflege braucht, und zum anderen kann er eine machtvolle erogene Zone sein, die den Zugang zu der Art schönem, schweißtreibendem und berauschendem Sex bietet, den jeder, der sich das wünscht, genießen können sollte, und zwar oft.

Das soll übrigens nicht heißen, dass die Leute es nicht schon genau darauf anlegen. Als mein Team eine Studie mit einer Gruppe sexuell aktiver amerikanischer Erwachsener durchführte, bei der es auch um ihre Erfahrungen beim Thema Analsex ging, fanden wir heraus, dass 72 Prozent der Befragten bereits Erfahrungen als *Bottom* (der passive Part beim Analsex) oder *Top* (der aktive Part beim Analsex) gesammelt hatten. Einer von vieren hatte bereits

beides ausprobiert. Unter den schwulen Männern besaßen 94 Prozent Erfahrungen als Bottom, 91 Prozent als Top und 85 Prozent in beiden Rollen. Und es sind übrigens nicht nur die jungen Wilden, die sich dafür interessieren. Ja, 70 Prozent der Gen Z hat bereits in irgendeiner Form Analsex ausprobiert, aber das trifft auch auf 70 Prozent der Gen X und auch auf 74 Prozent der Millennials zu.<sup>1</sup> Leider geben viele, die Analsex ausprobiert haben und ihn nun nicht mehr praktizieren, Schmerzen als Grund dafür an. Und die Angst vor Schmerzen ist die Hauptursache, warum viele andere sagen, dass sie ihn gar nicht erst in Betracht ziehen.

Gleichzeitig landet »anal« regelmäßig in den Top 10 der meistgesuchten Begriffe auf den größten Pornowebsites weltweit.<sup>2</sup> Was bedeutet das? Es bedeutet, dass viele Leute sich anal ausprobieren und noch viel mehr genau das wollen. Jeden Tag begegne ich Menschen, die das Gefühl haben, sie verpassten einen wichtigen Teil sexueller Intimität und sexuellen Ausdrucks, weil sie zu viel Angst davor haben, zuzugeben, dass sie es von hinten wollen. Oder sie sind unsicher wegen des Aussehens ihres Hinterteils, weil der Sex schmerzhaft ist oder weil sie ihren Körper einfach nicht dazu bringen können, das zu tun, was sie wollen. Sie können googeln, aber die meisten Informationen im Internet sind wenig hilfreich oder sogar falsch. Die Angst vor Schmerzen hält eine große Menge Leute davon ab, es überhaupt auszuprobieren. Das ist tragisch! Denn Analsex und Analspiele sind, wenn man's richtig anstellt, verdammt HEISS! Viel mehr Menschen sollten entdecken, wie groß-

artig es sein kann, und diejenigen, die es bereits wissen, verdienen es, noch besser darin zu werden.

## Anal ist im Kommen

Schwule Männer stellen zwar insgesamt die größte Gruppe, die Analverkehr praktiziert – Respekt an den Musiker Lil Nas X dafür, dass er sich Ende 2021 selbst als Power Bottom bezeichnet hat –, aber das Interesse an anal nimmt allgemein seit Jahren immer mehr an Fahrt auf, zu einem großen Teil deshalb, weil die Popkultur es normalisiert hat. Als 1998 Charlotte in *Sex and the City* darüber sinnierte, »Inden-Po-Gebumste« zu werden, versicherte Samantha ihr, das sei etwas Wundervolles. 2001 war Bens und McKinleys leidenschaftliches anales Stelldichein in der Romantik-Komödie *Wet Hot American Summer* einer der wenigen wirklich zärtlichen Momente im ganzen Film. 2014 murmelte Paxton in *How to Get Away with Murder*, dass er sich zwar den Arsch aufreißen würde, aber dass das, was einer der Jura-Praktikanten mit ihm anstellte, »echt nicht ohne war«.

Wir haben zum Auftakt der vierten Staffel von *Girls* Marnie dabei beobachtet, wie sie, über die Spüle gebeugt, vor Lust gestöhnt hat, weil sie hinten geleckert wurde, und die *Rimming*-Session am Arbeitsplatz von Armond und Dillon in der ersten Staffel von *The White Lotus* hat die schwule Twitter-Gemeinde abwechselnd zum Jubeln und Zetern gebracht und dazu verleitet, sich als Berater fürs Arschlecken bei der Serie anzubieten.<sup>5</sup> (*The White Lotus* hat daraufhin in

der zweiten Staffel penetrativen Analsex gezeigt.) Abbi zog in *Broad City* ihrem neuen Freund zuliebe einen hellgrünen Strap-On (bzw. Umschnall-Dildo) an und Ryan Reynolds bekam es in *Deadpool* von hinten besorgt. Egal, ob in Kinofilmen, in der Musik oder in Mainstream-Zeitschriftenartikeln: Die Welt wird zunehmend mit positiven Bildern und Referenzen zu Analsex konfrontiert. Weshalb sollten wir es also *nicht* ausprobieren wollen?

Das Problem mit diesen Darstellungen ist, dass sie, wenn auch unterhaltsam, das Bild vermitteln, jeder könnte ein großartiges anales Erlebnis haben, ohne dass viel dazugehört. In Wirklichkeit ist das nicht der Fall – es sei denn, du weißt genau, was du tust. Falls du dich jemals verwirrt, enttäuscht oder desillusioniert gefühlt hast in deiner Suche nach großartigem Analverkehr, bist du nicht allein. Die meisten Leute tun sich schwer damit, den Dreh rauszuhaben, und unglücklicherweise ist das nicht die Art von Sache, bei der regelmäßiges Üben einen unvermeidlich perfekt werden lässt. Falls du einfach damit weitermachst, ohne eine Vorstellung von deinem speziellen anatomischen Bau oder dem deiner Partnerin oder deines Partners zu haben und davon, was es braucht, um deinen Körper in die Verfassung zu bringen, den Sex, den du dir wünschst, zu geben oder zu empfangen, wirst du höchstwahrscheinlich enttäuscht. Und bis jetzt war es eher schwer, einen Lehrer zu finden.

Da existiert ein Loch in der Welt der Proktologie. In den meisten Fällen bin ich die letzte Anlaufstelle für einen Patienten nach einer langen, frustrierenden Suche nach jemandem, der ihn versteht. Viele Frauen versuchen zunächst,

mit einem Gynäkologen zu sprechen, die oder der sie umgehend zu einem Analspezialisten verweist. Menschen mit Schmerzen oder einer Verletzung schickt man von einer ineffektiven Behandlung zur nächsten, oder man lässt sie mehrere Monate auf einen Termin bei einem Analspezialisten in der nächstgelegenen Großstadt warten. Sie hoffen, dass sie dort nicht nur behandelt werden, sondern auch lernen, ihre sexuellen Bedürfnisse auszudrücken – nur um dann festzustellen, dass die meisten Fachleute, die sich auf den Anus spezialisiert haben, ungern darüber sprechen, wie er auch für sexuelle Zwecke genutzt werden kann. Traditionell sehen Analmediziner eine Behandlung als erfolgreich an, wenn sie zu einem regelmäßigen, schmerzfreien Stuhlgang führt. Aber wenn jemand glaubt, es würde ihm ein großes Vergnügen bereiten, sich Dinge in den Hintern zu schieben, und derjenige dann feststellt, dass die Mechanik nicht mitspielt, egal, was er versucht, dann ist das für mich kein Erfolg, egal, wie befriedigend seine Klositzungen auch sein mögen. Ich habe festgestellt, dass die Maßstäbe des Systems, die Ziele der Fachleute und die Bedürfnisse der Community zu oft nicht übereinstimmen. Es ist eine Farce, dass die Analmedizin es versäumt hat, ein formelles Aufklärungsprotokoll über sexuelle Gesundheit zu entwickeln. Deshalb habe ich mein eigenes entwickelt.

Unser Berufsstand leistet einen miserablen Job dabei, den Menschen Wissen über ihre Körper, ihre Fortpflanzungsorgane und über Sex zum Kinderkriegen zu vermitteln. Aufklärung über den Anus ist nahezu nicht existent. Nur wenige Menschen wissen, wo sie Experten finden oder

verlässliche Informationen, Hilfe und Rat erhalten. Bisher mussten sie sich vor allem auf Pornos, Reddit und auf eigene Experimente verlassen, wenn sie herausfinden wollten, was man als Top oder Bottom zu tun hat oder wie man sich sonst bei jeglicher anderen Art von Analspielen anstellt. Und das ist der Grund, weshalb sich so viele Leute dabei verletzen. Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist der erste medizinisch fundierte, umfassende und unterhaltsame Ratgeber, der dich alles lehrt, was du wissen musst, um deinen Hintern gesund, schön und bereit dafür zu halten, die Höhen der sexuellen Glückseligkeit zu finden. Es ist die Art von Ressource, von der ich mir wünschte, ich hätte sie selbst bereits vor langer Zeit zur Verfügung gehabt.

## **Arzt, heile dich selbst**

Bevor ich ein schwuler Analchirurg wurde, der sich um die LGBTQ+ Community von New York City kümmerte und sich für sie einsetzte, war ich Assistenzarzt in der Allgemein Chirurgie, der sich zum Herz-Thorax-Chirurgen weiterbilden wollte. Ich lebte in einem Vorort von Long Island und war mit einer Frau verheiratet. Während meines Medizinstudiums ernährte ich mich schlecht, schlief kaum und war die ganze Zeit furchtbar gestresst. Ich behandelte meinen Körper beschissen und bekam die Rechnung dafür in Form von einer so ordentlichen Verstopfung, dass diese zu einer Analfissur führte, die dafür sorgte, dass sich jegliche Darmtätigkeit anfühlte, als habe ein Waschbär sich mit sei-

nen Krallen einen Weg in meinen Hintern gegraben. Irgendwann wurde es so schlimm, dass ich mir ärztliche Hilfe suchte. Ich nahm an, man würde mir etwas verschreiben, dass meinen Stuhl weicher macht, Zäpfchen oder Lotionen; stattdessen erfuhr ich, dass mein Problem bereits so ernst war, dass ich operiert werden musste. Der Arzt reinigte die Fissur und führte eine partielle Sphinkterotomie durch, ein Verfahren, bei dem einer der Schließmuskeln eingeschnitten wird, um den Druck zu entlasten und den Blutfluss um die Wunde herum zu erhöhen, wodurch der Riss abheilen kann. Ich habe studiert, wie man die Pumpe heilt, nicht den Auspuff. Es gab keine Möglichkeit für mich, zu wissen, dass ich mich gerade einem Eingriff unterzogen hatte, der sich für den Rest meines Lebens negativ auswirken könnte.

Die Operation war erfolgreich, mehr oder weniger. Zumindest, wenn ich darauf achtete, was ich aß, und auf die richtige Art und Weise mein Geschäft erledigte (und ja, die gibt es, mehr darüber in Kapitel 4). Ich hatte dann wochenlang keine Schmerzen, aber sobald ich etwas weniger sorgsam war, öffnete sich der Riss erneut, wenn auch nie wieder so heftig wie vor der Operation. Es war unbequem, aber ertragbar. Einfach eines der Dinge, mit dem zu leben ich lernen musste.

Aber erst als ich mich als schwul outete, stellte sich heraus, was für weitreichende Folgen diese Sache für mich hatte. Bis dahin hatte ich mich noch nicht von hinten nehmen lassen, aber mir schien es, als hätten Bottoms eine Menge Spaß, deshalb wollte ich das mit meinem neuen Partner Andy ausprobieren. Rein technisch wirkte das ein-

fach, und eines Tages ließ ich mich spontan darauf ein. Und es tat weh, wirklich höllisch weh! Nicht nur waren Andy und ich beide unerfahren und hatten keine Ahnung davon, dass man ein armes Poloch nicht von null auf Bis-zu-den-Eiern-rein-mit-dem-Schwanz dehnen kann, auch meine alte Wunde machte sich laut und deutlich bemerkbar und teilte uns mit, dass mein Hintern bestimmte Grenzen hatte. Kein Hinhalten für mich.

Ich war wie einer dieser Patienten, die heute durch meine Tür kommen – verwirrt, frustriert und ein vollständiger Autodidakt, was bedeutet, dass das, wovon ich ausging, dass ich es richtig machte, vollkommen falsch war. Für mich war es ehrlich gesagt nicht das Ende der Welt, dass ich nicht von hinten genommen werden konnte, und mein Partner war da sehr verständnisvoll. Aber für diejenigen, die sich selbst als Bottoms betrachten und nicht die Leistung bringen können, die sie möchten, oder die nicht dem Verlangen nachgeben können, nachdem sie sich sehen – jedenfalls nicht ohne Schmerzen zu empfinden –, kann so eine Sache das eigene Selbstvertrauen maßgeblich beeinträchtigen. Und den Tops, deren Erfahrungen für gewöhnlich durch den Genuss und die Befriedigung ihrer Partner noch besser bzw. schlechter werden, geht es nicht besser. Darüber hinaus sind viele Tops deshalb Tops, weil sie die Schmerzen als zu heftig empfinden, wenn sie selbst ihren Po hinhalten, oder aber sie haben Angst vor dem Stigma und sorgen sich, dass dadurch ihr Image leiden würde oder ihre Vorstellung von Maskulinität. Wenn man nicht genug über den eigenen Körper oder darüber,

wie man seine Freude daran maximieren kann, weiß, so ist das ein Problem, das unser Sexualleben und unsere Beziehungen genauso untergraben kann wie weniger tabuisierte Themen, z. B. eine schwache Libido, vorzeitiger Samenerguss oder schmerzhafter vaginaler Geschlechtsverkehr.

Ich habe mich nach jemandem umgeschaut, der die Art medizinische Behandlung, insbesondere operative Behandlung, und Beratung zur sexuellen Gesundheit anbot, die eine Person wie ich brauchte. Nur gab es da niemanden. Ich rief in großen Krankenhäusern an und durchforstete das Internet nach Hinweisen. Aber die Ärzte, die sich um schwule Männer kümmerten, konzentrierten sich noch immer vor allem auf den Umgang mit HIV – obwohl erfolgreiche Therapien, Medikamente und Präventionsmaßnahmen die Sterblichkeit und die Verbreitung von HIV seit Mitte der 1990er Jahre in Schach hielten. HIV war kein Todesurteil mehr, trotzdem schienen nur wenige praktizierende Mediziner dazu bereit zu sein, anzuerkennen, dass die Community mit mehr zurechtkommen musste als nur mit dieser einen Krankheit. Sie beschäftigten sich nicht mit sexuellen Themen. Jene, die sich mit dem Anus beschäftigten, wie Proktologen und Chirurgen, betrachteten den Hintern aus einer heteronormativen Perspektive, was bedeutet, dass sie sich darauf konzentrierten, sicherzustellen, dass ihre Patienten standardmäßig und ohne Schmerzen aufs Klo gehen konnten. Sie waren nicht daran interessiert, analen Sex zu entstigmatisieren oder überhaupt auch nur darüber zu reden, und mit Sicherheit sahen sie überhaupt keine Veranlassung dafür, anale Ästhetik in Be-

tracht zu ziehen. Bei jeder Art von Operation gibt es mögliche Risiken, und die meisten glaubten, es sei sicherer, die Dinge dort hinten zu lassen, wie sie waren, weil sie ja ohnehin niemand zu Gesicht bekommen würde. Die Tatsache, dass dieses Thema Einfluss auf das Selbstbewusstsein oder die eigene Vorstellung von Sexappeal hatte, spielte keine Rolle – nur dass sie das für eine Menge Leute sehr wohl taten, einschließlich mir. Für diejenigen von uns, die das sexuelle Potenzial und die Ästhetik des Hinterns ebenso schätzten wie seine praktische Funktion, gab es niemanden, an den sie sich wenden konnten.

Nach diesen Erfahrungen wandte ich mich von der Thoraxchirurgie ab, und die Idee für meine Praxis *Bespoke Surgical* war geboren. Meine Untersuchungsräume sollten eine Anlaufstelle für Leute sein, um geheilt zu werden, aber nicht verurteilt, wo man sie dazu ermutigte, Fragen zu stellen, wo wir Mythen entlarvten und Tabus entschärften, und in der wir die sexuellen Nöte und Wünsche unserer Patienten berücksichtigten, ebenso wie ihre ästhetischen Präferenzen. So oft wie möglich wollte ich, dass meine Patienten physisch dazu in der Lage waren, sich ihre mentalen und emotionalen Sehnsüchte zu erfüllen. Ich wollte einen Ort des Lernens schaffen, an dem ich Partnern und Partnerinnen beibringen konnte, wie sie offen miteinander kommunizieren und die Grundlage für eine erfolgreiche Beziehung legen können. Schließlich begann ich damit, mein Wissen nicht nur mit meinen Patienten und Patientinnen, sondern auch über Blogs und Artikel zu teilen. Wenn die Leute heute Dinge googeln wie »Wie bereite ich mich für anale Interaktionen vor?«,

»Ist Analsex schmerzhaft?« oder »Ist es normal, nach dem Analsex zu bluten?«, finden sie ärztlich aufbereitete, wissenschaftlich korrekte Informationen und bewährte Praxistipps.

Man hat in landesweiten Magazinen wie *GQ*, *Men's Health*, *Insider*, *Cosmo* und *Playboy* über mich berichtet, und ich wurde als Interviewpartner zu landesweit bekannten Podcasts eingeladen. Überall bat man mich, Reden zu halten – von der *Mount Sinai Colon and Rectal Conference* (der Dickdarm-und-Rektal-Konferenz) der Icahn School of Medicine über *Stimulate*, die erste nationale sexuelle Gesundheitskonferenz, bis zur *ButtCon*, aka der »Comic Con für den Po«. Es verbreitete sich die Nachricht, dass ich jemand war, bei dem sich die Patienten darauf verlassen konnten, dass ich in Gesprächen auf Dinge einging, um die andere Ärzte einen Bogen machten. Heute kümmere ich mich pro Woche um etwa 90 Patienten und führe zwischen sechs und zwölf Operationen durch, und ich habe eine monatelange Warteliste. 2019 rief ich *Future Method* ins Leben, eine Marke für sexuelle Gesundheit, für die ich Produkte und Aufklärungsmaterial entwickle, die die Menschen dazu ermächtigen, sich sowohl vor, während als auch nach dem Sex richtig um ihre Körper zu kümmern. Ich bekam mit, dass viele Leute fragwürdige, wissenschaftlich nicht erprobte und sogar schädliche Produkte nutzten, und entschied mich dafür, bessere, sicherere Hilfsmittel und Spielzeuge sowie weitere Produkte für sexuelle Gesundheit zu entwickeln, die sich auf fundierte Forschung stützten. Unser Slogan lautet: »The Science of Sex«.

Zeit verging, beruflich ging es steil aufwärts, und meine Beziehung mit Andy ging immer tiefer, aber mein Wunsch,

selbst Bottom zu sein, verflog nicht. Nachdem ich mich mit all den Feinheiten des Pos vertraut gemacht, meine Produktlinie entwickelt und – glaubt mir, das war interessant – mein eigenes Team durch eine weitere chirurgische Behandlung führte, um meinen Hintern wiederaufzubauen und endlich den Schaden zu beheben, den die schlecht beratene Sphinkterotomie verursacht hatte, fand ich den Mut, es noch mal zu probieren. Ich habe die Sache sozusagen in die eigene Hand genommen. Ich habe mir Botox in den Hintern gespritzt (ja, wirklich, und wenn du Kapitel 5 gelesen hast, wirst du das vielleicht auch tun) und erledigte meine analen Dehnübungen (über die du ebenfalls mehr in Kapitel 5 erfährst), und bereits nach wenigen Wochen erreichte ich die Spitze meines analen Könnens. Mein Vertrauen in die Wirksamkeit unseres Lehrplans und unserer Behandlung beruht nicht nur auf den positiven Rückmeldungen, die ich von meinen Patienten bekomme, und den Ergebnissen, die ich beobachte, sondern auch darauf, dass sie mir geholfen haben.

## **Lass uns loslegen**

Ich bin eine Rarität in meinem Fachgebiet – ein Analchirurg mit einer florierenden Praxis, der sich außerdem gern von hinten nehmen lässt. Ein Arzt, der die LGBTQ+ Community nicht nur versteht, sondern ein Teil von ihr ist. Und ich war genau dort, wo du bist: voll von heimlichen Wünschen, ohne eine Idee davon zu haben, wie man sie sich erfüllen kann. Dank meiner Forschung und meiner Erfahrungen als schwu-

ler Mann besitze ich unvergleichliche Einsichten, nicht nur in die physischen Probleme, mit denen Leute zu tun bekommen, wenn sie anale Spiele genießen wollen, sondern auch in die emotionalen und psychologischen Probleme, die sich einem in den Weg stellen können. Die Lösungen für die meisten unserer Probleme und die Antworten auf unsere Fragen sind in der Regel recht einfach. Viel schwerer ist es, im Gespräch gewisse Themen zu entstigmatisieren und die Unsicherheit der Menschen zu überwinden. Sowohl Patienten und Patientinnen als auch Praktizierende müssen sich öffnen (Wortspiel beabsichtigt), damit wir damit anfangen können, über unsere Hinterteile ebenso frei zu sprechen wie über all unsere anderen Körperteile.

Dieses Buch habe ich für dich geschrieben – ganz gleich, ob du ein verheirateter schwuler Mann bist, frisch geschieden, ein junger Mensch, der seine Sexualität erkundet, ein neugieriger Hetero, der noch zögert, aber sich an analen Spaß herantasten möchte, oder eine Mutter, die das Feuer im Schlafzimmer neu entfachen will. Es ist ein umfassender, wissenschaftlich fundierter und dennoch leicht verständlicher Leitfaden für sämtliche anale Themen, mit dem Schwerpunkt darauf, wie du deine ideale Form, Funktion und Fickbarkeit erreichst. In welcher Phase deiner analen Entdeckungsreise du auch bist, ob du nun gerade erst startest oder ob deine Vorstellungskraft schon ziemlich, nun, angeregt ist, das Buch wird dir helfen zu lernen, wie du die Erfahrungen, die du machen willst, so gut wie möglich gestalten kannst. Zum Beispiel, mit folgenden Erkenntnissen:

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Tops und Bottoms, um analsex erfolgreich und erfüllend zu praktizieren, unabhängig von deinem Geschlecht oder deiner sexuellen Identität,
- eine komplette Dekonstruktion analer Mythen, die dazu verwendet werden, um Scham, Angst und Homophobie weiterzuverbreiten,
- individuelle Ratschläge für Menschen mit Prostata oder Vulven, wie sie ihre erogenen Zonen nutzen können, um die unglaublichsten Orgasmen zu erleben,
- ein sechswöchiges intensives Workout für den Po, nach dem dieser dazu in der Lage ist, nahezu jede Art von Penetration zu genießen,
- alles, was du wissen musst, damit dein Hintern gesund, funktional und wunderschön bleibt – innen wie außen,
- die richtige Technik für den Besuch auf dem stillen Örtchen, damit dein Arsch jederzeit bereit für guten Sex ist,
- Ernährungs- und Diättipps für den Arsch – für spontanen und sauberen Sex,
- Empfehlungen zu den effektivsten Sex-Techniken, schärfsten Toys, flutschigsten Gleitcremes und anderen Produkten,
- Vorschläge für Fragen, die du stellen oder gestellt bekommen solltest, wenn du einen Arzt aufsuchst, und medizinische Standards, die du erwarten und verlangen solltest, wenn du analsex betreibst.

Von der sexuellen Aufklärung, die du hier findest, kann wirklich jeder profitieren. Schwule Männer erfahren, wel-

che hohen Standards sie von praktizierenden Medizinerinnen erwarten dürfen und wie sie für sich selbst eintreten. Nicht schwule Männer können ihr sexuelles Repertoire erweitern. Frauen können ein ganz neues Universum sexuellen Genusses entdecken. Niemand wird ausgeschlossen.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten geht es darum, den Grundstein für deinen Erfolg zu legen: Er beginnt damit, dir eine Community vorzustellen, die viel größer und diverser ist, als du vermutlich geglaubt hast. Von Menschen zu lesen, die die gleichen Probleme wie du haben und ihre Geschichten zu hören, wird dir dabei helfen, über deine sexuellen Sehnsüchte und Ziele nachzudenken. Zudem werden wir sämtliche absurde Mythen und Falschinformationen rund um analsex und Analspiele entlarven und widerlegen.

Du wirst außerdem eine handfeste Lektion in analer Anatomie erhalten. Nichts davon ist etwas, das in die Kategorie »Nett zu wissen« fällt – dein ganzes anales Vergnügen beginnt damit, dass du diesen Seiten eine kurze Zeit lang deine ganze Aufmerksamkeit schenkst.

Im zweiten Teil dringen wir tiefer in die Materie ein (allerdings um Himmels willen nicht zu schnell). Es wird um Ratschläge und Techniken gehen, wie man den Hintern richtig darauf vorbereitet, aufnahmefähig zu sein, sowie um Hilfestellungen, mit denen du deinen Spaß und den deines Partners maximieren und gleichzeitig Komplikationen minimieren kannst.

**TIPP FÜR DEN TOP:** Wenn du ein Top bist, dann halte im Buch nach diesen Kästchen Ausschau, in denen du Top-Tipps findest, die noch einmal hervorheben, wie der Inhalt der jeweiligen Kapitel deine eigenen Erlebnisse erleichtern und verbessern kann. Das ist nicht nur die Aufgabe deines Bottoms, sondern auch dein Job. Du kannst ihm dabei helfen, sich zu entspannen. Du kannst dabei unterstützen, ein anregendes, förderliches Umfeld zu schaffen. Manchmal wird der Bottom dafür verantwortlich gemacht, wenn etwas nicht so läuft wie erhofft, aber oft liegt es nicht an ihm, sondern am Top. Klar kann es enttäuschend sein, wenn du an eine Tür klopfst, nur um festzustellen, dass dein äußerst williger Partner keine Ahnung davon hat, wie er die Tür aufschließt. Aber denk daran: Du bist der verdammte Schlüssel. Also finde heraus, wie du ihn richtig benutzt. Mit dem richtigen Wissen ausgestattet, kannst du deinen Partnern dabei helfen, dass sich ihre Pforten leicht und reibungslos öffnen. Jede neue Partnerin, jeder neue Partner, hat das Potenzial, der beste Fick deines Lebens zu werden – und wer weiß, vielleicht sogar die wunderbarste Beziehung deines Lebens. Verpass das nicht, weil du keine Ahnung hast, was du tun sollst.

Ich bin voll und ganz dafür, Bottoms mehr Selbstvertrauen zu vermitteln und sie zu fragen, was sie wollen und zu erfahren, was sie bekommen können, aber ich möchte, dass jeder den bereichernden Sex bekommt, den er sich wünscht.

Wenn du dich an die Vorschriften und Anweisungen zur Vorbereitung hältst, die in diesem Buch beschrieben werden, wird dir das helfen, Verletzungen zu vermeiden. Aber wenn doch mal etwas schiefgeht, erfährst du im dritten Teil alles Wichtige, um trotzdem gesund und in bester Form für das nächste Mal zu bleiben. Wir sprechen auch über tägliche Gewohnheiten, die du dir aneignen kannst, und die modernsten Dienstleistungen, die es gibt, um ein ästhetisch schönes Arschloch zu bekommen. Auch wenn die Menschen ganz unterschiedliche Einstellungen bezüglich der natürlichen Varianz von Haut, Haaren, Größen und Körperformen haben, so ist es wichtig zu betonen, dass nichts an deinem Körper eklig oder unansehnlich ist. Es sei denn natürlich, du siehst das so. In diesem Fall erfährst du hier, wie du Abhilfe schaffen kannst.

Nebenbei teile ich Geschichten und Anekdoten echter Patienten aus über einem Jahrzehnt Berufspraxis mit dir. Das gibt dir hoffentlich die Sicherheit, dass, egal, welche Fragen du hast, welchen Ängsten du dich stellen musst, welchen Problemen du begegnet bist oder welche Kinks – also welche sexuellen Vorlieben – du ausleben möchtest, du nicht der Erste bist und nicht der Letzte sein wirst, dem es so geht. Glaub mir: *Ich habe schon alles gehört und gesehen.*

Du hältst hier einen frechen, aber vertrauenswürdigen Ratgeber für fantastischen Analsex und bessere Analgesundheit in deinen Händen. Und gleichzeitig geht es um mehr als das. Es geht auch darum, wie du das verfolgst, was du möchtest. Es geht darum, wie du deine Beziehung verbessern kannst. Dass das so ist, wurde mir an dem Tag klar,

als ich meinen E-Mail-Account öffnete und darin die Nachricht fand, dass Keith am Vortag bei einem Autounfall ums Leben kam. Abgesehen davon, dass er mir diese schreckliche Neuigkeit überbrachte, wollte mich der Partner von Keith wissen lassen, wie dankbar Keith dafür gewesen war, mein Patient zu sein, nicht nur, weil ich das medizinische Problem für ihn löste, das ihn viel zu lange beeinträchtigt hatte, sondern auch für die Ratschläge und Orientierungshilfen, die ich mit ihm teilte, und die er dann in seiner Beziehung mit seinem Partner umsetzte. Keiths Partner schrieb mir, dass die Intimität, die ich ihnen ermöglicht hatte, sie als Paar näher zusammenrücken ließ. Ihre gemeinsame Zeit war tragisch kurz gewesen, aber wundervoll.

Jeder von uns sollte die Möglichkeit haben, diese Art sexuelle Erfüllung und Befriedigung zu finden, sei es nun in einer monogamen Langzeit-Beziehung oder während er oder sie noch auf Dating-Apps unterwegs ist.

Als ich meine Berufslaufbahn begann, dachte ich noch, dass ich das Herz heilen wollte, und auch wenn ich heute an einer anderen Stelle des Körpers schneide und nähe, ist es indirekt oft genau das, was ich tue. Mein Ziel ist größer, als einfach nur so vielen Leuten wie möglich alles über diesen speziellen Körperteil beizubringen. Es geht darum, so vielen Leuten wie möglich die Option zu geben, ihr ganzes Selbst zu erforschen und auszudrücken. Mit dem richtigen Training ist das Ausmaß, mit dem du dein sexuelles Potenzial, nun ... ausdehnen kannst, wahrscheinlich viel größer, als du dir jemals vorgestellt hast.

Genieß es.

## Kapitel 2

# Fünf falsche Annahmen und weiterer Müll, den wir mit uns herumschleppen

Ich sage oft, die Arbeit mit meinen Patienten ist 60 Prozent körperlich und 40 Prozent geistig. Ja, ich heile bestimmte Körperstellen von Leuten, wenn sie mit Schmerzen oder Problemen zu mir kommen, aber oft führe ich auch offene, empathische Gespräche mit meinen Patienten, in denen es darum geht, wie man lernt, seinem Körper zu vertrauen und ihn zu lieben – manchmal zum ersten Mal überhaupt – und wie man zulässt, dass das auch andere tun. Die meisten von uns, selbst die, die wissen, dass sie es von hinten lieben, schleppen einen Arschvoll emotionaler Altlasten mit sich herum. Ich sehe sie in meinem Beruf jeden Tag: Menschen, denen es peinlich ist, zuzugeben, dass sie es gern mal probieren möchten. Menschen, die sich davor fürchten, ihre Sexualität anzunehmen. Menschen, deren Vorstellung von Maskulinität zu zerbrechen droht, wenn sie feststellen, dass sie sich danach sehnen, sich beim Sex einem anderen unterzuordnen. Menschen, die von Ängsten und Selbstzweifeln erfüllt sind und sich fragen: *Bin ich*

*attraktiv genug? Wie sieht mein Hintern aus? Werde ich jemanden vollkacken, wenn ich das ausprobiere? Wird es bluten?* Die emotionale und psychologische Last deiner verinnerlichten Scham oder deines Selbsthasses wird dein Sexleben zerstören, wenn du es zulässt.

Woher kommt diese Last? Ignoranz, Angst und Homophobie haben zahllose Mythen rund um das Thema analsex beflügelt. Insbesondere darüber, wer diesen praktiziert. Und wie. Und warum. Sie füttern absurde Ideen, die wir durch kulturelle Normen, Bekannte, unzulänglichen Sexualunterricht, politische Falschinformationen und Gesetze, die auf Bigotterie und Vorurteilen fußen, falsche Reddit-Posts und unrealistische Pornos annehmen. Das ist heimtückisch – und es summiert sich. Nachdem wir jahrelang mit diesen Mythen konfrontiert wurden, ist es nicht verwunderlich, dass so viele von uns eine verdrehte, falsche Vorstellung davon haben, was analsex ist, wer diesen praktiziert und ob das ein »normaler« Bestandteil des eigenen sexuellen Repertoires sein sollte.

Es ist absolut nichts Perverses oder Abnormales daran, wenn man analsex genießt oder sich danach sehnt. Aber es reicht nicht, wenn ich dir das versichere. Du musst das wirklich glauben, sonst brauchst du gar nicht weiterzulesen.

Du wirst nicht in der Lage dazu sein, die Früchte der Ratschläge in diesem Buch zu ernten, wenn du dich nicht den Vorurteilen und dem Selbsthass stellst, den du entwickelt hast, weil du in einer Gesellschaft lebst, die dummerweise darauf besteht, Analverkehr zu stigmatisieren und zu tabui-

sieren. Wenn du bereit dazu bist, kursierende Mythen rund um das Thema Analsex unter die Lupe zu nehmen, wirst du feststellen, dass keine davon einer näheren Betrachtung standhalten kann. Keine einzige.

Für viele ist diese Erkenntnis alles, was es braucht, um die negativen Auswirkungen unnötiger Verleugnung, Verdrängung und Scham abzuschütteln. Das ist aufregend. Aber es kann auch beängstigend sein. Nicht jeder ist offen dafür.

Ich hatte einen heterosexuellen Patienten, der mit Analsex herumexperimentiert hatte, aber als der Tag seiner arrangierten Eheschließung näher kam, bat er mich, seinen Schließmuskel wieder zu verengen, damit seine Frau nicht darauf kommen würde, dass er auf Analsex stand.

Ich habe die Operation durchgeführt, weil es das war, was er wollte. Aber ich habe mich die ganze Zeit gefragt, wie es wäre in einer Welt zu leben, in der er das Gefühl hätte, zu dem Sex stehen zu können, den er mochte, und er diesen mit seiner Ehefrau genießen könnte.

Es ist traurig zu wissen, dass Leute sich auch heute noch dafür entscheiden, in selbst auferlegten Fallen der Verleugnung und Scham zu leben, anstatt den zu umarmen und zu akzeptieren, der sie sind.

Wenn das auch auf dich zutrifft und du darüber nachdenkst, daran etwas zu ändern und den Sprung zu wagen, so sei versichert, dass es eine große Community gibt, die bereit ist, dich aufzufangen und zu feiern, wenn du so weit bist.

Hängen sie erst einmal nicht mehr an fiktiven Vorstellungen, sind die Leute meiner Erfahrung nach sehr be-

geistert davon, zu erforschen, wohin das Vergnügen und die Macht analer Stimulation sie führen können. Und es ist deutlich wahrscheinlicher, dass sie konstant gute körperliche und emotionale Erfahrungen machen werden. Die Wahrheit zu erfahren, hilft ihnen, falsche Vorstellungen über Bord zu werfen und sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen.

Damit du dich auch zu ihnen gesellen kannst, werde ich dir jetzt erklären, warum die nachfolgenden häufigsten und schädlichsten Mythen – insgesamt sind es fünf – vollkommener und absoluter Schwachsinn sind. Und darüber freue ich mich wirklich.

## **Annahme #1: Der Arsch ist nicht zum Vergnügen da**

Versuch gern, mir zu erzählen, der Arsch wäre nicht da, um sich zu vergnügen, nachdem du deinen ersten analen Orgasmus hattest. Das Gegenteil ist der Fall: Er ist für diesen Zweck gebaut, egal, zu welchem Körper er gehört. Die ganze Region, die wir sexuell erforschen, ist überzogen von empfindsamen Nervenenden, die äußerst sensibel auf Stimulation reagieren, egal, ob diese von vorne oder von hinten kommt, und Organe und Drüsen bilden intensive und multiple orgasmische Lustzonen. Wir mussten uns körperlich nicht so entwickeln, und trotzdem taten wir das. Es ist ein Geschenk, das wir freudig annehmen sollten. (Und keine Angst, wenn du dich damit noch nicht auskennst, er-

fährst du später im Buch alles über diese Nerven, Organe und Drüsen.)

Wer oder was auch immer die Anatomie des menschlichen Pos entworfen hat, hat ihn für eine Einweg-Entsorgung konstruiert, und manche Menschen werden behaupten, dass dieser Bereich sexuelles Sperrgebiet ist, um ihre philosophischen oder religiösen Überzeugungen zu untermauern. Brüste existieren allerdings, um Babys mit Milch zu versorgen, und außer man folgt ultrakonservativen religiösen Praktiken, gibt es im Allgemeinen kein Tabu, Genuss durch sie zu erfahren. Die Füße, Ohrläppchen, Fingerkuppen – keiner dieser Körperteile hat sich deshalb entwickelt, damit man an ihnen saugen kann. Aber man kann, und genau das macht eine Menge Leute sehr glücklich.

Wo liegt da der Unterschied? Wenn unsere Körper uns die Möglichkeit bieten, Vergnügen zu finden, dann gibt es keinen Grund, warum wir nicht genau das tun sollten.

## **Annahme #2: Analsex ist nur was für Schwule**

Zwischen 2006 und 2008 gab fast die Hälfte aller Männer im Alter von 15 bis 44 in einer Umfrage zum Familienwachstum an, dass sie mit einer Person des anderen Geschlechts Analsex praktiziert hatten.<sup>1</sup> Diese Umfrage war vom Center for Disease Control durchgeführt worden. Weniger als sechs Prozent dieser Männer gaben an, schon einmal Sex mit dem gleichen Geschlecht gehabt zu haben. (Die Fragen waren vorab aufgezeichnet worden, und die

Antworten wurden am Computer eigenhändig eingegeben.) Die Ergebnisse einer anonymen Umfrage aus 2015, in der mehr als Tausend Männer in den USA befragt wurden, von denen sich 90 Prozent selbst als hetero bezeichneten, fielen ähnlich aus – 43 Prozent gaben an, penetrativen Analsex mit Personen des anderen Geschlechts zu haben.<sup>2</sup> 2017 veröffentlichte der Sextoy-Hersteller Healthy & Active Daten, denen man entnehmen kann, dass das Interesse ihrer Kunden an Prostata-Massagetools innerhalb der vorangegangenen fünf Jahre um 56 Prozent gestiegen war, vor allem unter heterosexuellen Männern in ihren Mittvierzigern und älter.<sup>3</sup> Da Analverkehr kulturell betrachtet durch alle Altersschichten hinweg immer mehr vom Mainstream akzeptiert wird und die Gen Z dafür sorgt, traditionelle starre Gendererwartungen zu zerschlagen, darf man gewiss annehmen, dass die Anzahl heterosexueller Männer, die gemeinsam mit Partnern des anderen Geschlechts Analsex ausprobieren oder regelmäßig praktizieren, seither weiter gestiegen ist.

Zudem musst du nur den Fernseher anschalten (oder ins letzte Kapitel zu den Beispielen von beliebten TV-Serien zurückblättern, in denen Analsex gezeigt oder darüber gesprochen wird) oder irgendeinen Podcast hören, in dem es um die menschliche Sexualität geht, und du wirst sehr schnell feststellen, dass nicht nur Männer, ob nun schwul oder hetero, Analsex praktizieren oder die Vorstellung erregend finden. 37 Prozent der Frauen in der Umfrage aus 2015 haben Analsex bereits ausprobiert,<sup>4</sup> und in einer weiteren Befragung von über Tausend Frauen aus dem Jahr 2021, bei der sich mehr als 80 Prozent der Teilnehmerinnen als