

Diplomarbeit Sexologische Körpertherapie  
Institut für somatische & sexologische Bildung  
ISSB Zürich  
10.2023



# Anal Pleasure & Health

Der Anus und sein Einfluss  
auf unsere Lebensenergie und Psyche

Sexological Bodytherapy – Katharina Wirth  
Sonnenbergstrasse 55, 8032 Zürich  
[katha@sexological-bodytherapy.com](mailto:katha@sexological-bodytherapy.com)  
[www.sexological-bodytherapy.com](http://www.sexological-bodytherapy.com)

## Inhalt

1	Einleitung.....	3
1.1	Forschungsfragen.....	3
1.2	Aufbau & Methodik.....	4
1.3	Abgrenzung.....	6
2	Theoretischer Teil.....	7
2.1	Anales Tabu & Anale Lust.....	7
2.2	Anus in der Spiritualität.....	9
2.3	Anus & Psyche.....	10
2.4	Anatomie: Anus & Rektum.....	11
2.5	Anale Erkrankungen.....	12
2.6	Anale Gesundheit: Therapiemethoden.....	13
2.7	Anal Mindfulness.....	14
3	Praktischer Teil - Ergebnisse.....	15
3.1	Guide «How to become buddy with your butthole».....	15
3.2	Erfahrungsbericht Selbstexploration.....	19
3.3	Auswertung Expert*innen-Interviews.....	21
4	Diskussion.....	24
5	Reflexion.....	25
6	Fazit.....	26
7	Danksagung.....	26
8	Literaturverzeichnis.....	27
9	Anhang   Übersicht anale Erkrankungen.....	28

# 1 Einleitung

Diese Arbeit erforscht das Potential von Selbstberührungen und Massage als Therapiemethode bei analen Erkrankungen, zur Vorbeugung und als Potential für mehr innere Verbundenheit und Entspannung. Die Arbeit diskutiert in einem fachlichen Expert\*innenaustausch die Wirksamkeit von Körperarbeit und Selbstberührungen als Therapiemethode bei analen Erkrankungen. Zudem vermittelt sie praktische Übungen für einen Weg zu einem integrierten und lustvollen Arschloch – im Alltag sowie in der Sexualität.

Was ist der Einfluss von regelmässiger Verbindung mit dem Anus durch Atmung und Berührung auf die Psyche und Körperverbindung eines Menschen?

Der Anus ist direkt neben dem Damm - je nach spiritueller Lehre auch unser Lebensenergiezentrum, unser Wurzelchakra. Gleichzeitig ist diese Stelle stets stark tabuisiert, wir sprechen nicht über unsere Ausscheidungen, Menschen mit Schmerzen schämen sich oft und holen sich keine Hilfe. In unserer reizdichten, leistungsorientierten Gesellschaft kann sich Stress und Anspannung möglicherweise direkt im Tonus unserer Beckenbodenmuskulatur zeigen und so auch in der Muskulatur des Anus.

Eine grosse Anzahl von Sprich- und Schimpfwörtern beziehen sich auf unseren Hintern, dabei handelt sich ja eigentlich um ein hochkomplexer faszinierender Ort unseres Körper. Wieviel Wahrheit steckt im «Er hat einen Stock im Arsch»?

Chester Mainard wurde bekannt mit seinem Sprichwort: «Open your ass, and your hearty and your mind will follow.» Wenn er nur 5 Min. hätte, um einen Menschen in Entspannung zu bringen, würde er den Anus massieren. Der Anus «The back door to heaven»? Ist der Anus ein unterschätzter Schlüssel zur Entspannung und innerer Verbundenheit?

## 1.1 Forschungsfragen

Diese Arbeit ging folgenden drei Forschungsfragen nach:

*F1. Wie können Menschen mit analen Krankheiten oder zur Vorbeugung eine achtsame, lustvolle Verbindung zu ihrem Anus aufbauen?*

*F2. Wie beeinflussen regelmässige anale Selbstberührungen die Psyche und das Stresslevel eines Menschen?*

*F3. Ist der Anus das Tor zu innerer Verbundenheit und einem offenen Herz und Verstand? Welchen Einfluss haben anale Berührungen auf die Emotionen eines Menschen?*

## 1.2 Methodik

Die Rechercharbeit bestand aus drei Hauptfeilern: Literaturrecherche, Selbsterfahrung und Expert\*innen Interviews.

### Literaturrecherche

Jack Morin's Buch «Anal Pleasure & Health» diente als Grundlage zur Arbeit, eine weitere wichtige Quelle war das Buch, vom Facharzt für Gastroenterologie Martin Wilhelmi, «Der Po-Doc – Eine spannende Expedition zum Ende des Darms».



Jack Morin  
Anal Pleasure & Health  
2010



Martin Wilhelmi  
Der Po-Doc  
2019

Pionierarbeit in diesem Feld haben Joseph Kramer und Chester Mainard geleistet. Hier zwei kurze Videos von ihnen, welche auch als Inspiration zu meiner Themenwahl dienten.



Joseph Kramer  
Sexualtherapeut und  
Begründer von  
Sexological Bodywork



Chester Mainard  
Bodyworker

### Selbsterfahrung

Während vier Monaten explorierte ich mit dem Guide von Jack Morin's Buch. Zudem habe ich zwei Sessions in sexologischer Körperarbeit empfangen: eine Anal-Meditation bei Andrea Hülsmann und eine Anal-Exploration bei Janine Hug. Meine Erfahrungen dazu sind unter [3.1 Guide «How to become buddy with your butthole»](#) zu finden.

## Expert\*innen Interviews

Zum psychosomatischen Zusammenhang vom Anus und Psyche habe ich mich mit 7 Menschen in einem Interview ausgetauscht. Ihre Kerngedanken sind unter [3.3 Auswertung Expert\\*innen-Interviews](#) zusammengefasst.

### Interview Partner\*innen



Daniel Dindo  
Facharzt Proktologie

[www.proctomed.ch](http://www.proctomed.ch)



Andrea Hülsmann  
Sexologische Körpertherapie

[www.abenteuer-self.ch](http://www.abenteuer-self.ch)



Janine Hug  
Sexological Bodywork

[www.sexologischekoerpertherapie.ch](http://www.sexologischekoerpertherapie.ch)



Mira Somaini  
Beckenboden-Physiotherapie

[www.praxisturrim.ch](http://www.praxisturrim.ch)



Michael Seefried  
Facharzt Allgemeinmedizin  
& Anthroposophische Medizin

[www.paracelsus-zentrum.ch](http://www.paracelsus-zentrum.ch)



Johanna Janku  
Fachärztin Gynäkologie &  
Sexualtherapie

[www.ohyesbabyyes.ch](http://www.ohyesbabyyes.ch)



Patrick Angele  
Tantramasseur

[www.angelemassage.ch](http://www.angelemassage.ch)

### Interview Fragen

1. «Open your ass, and your heart and your mind will follow», ein Zitat von Chester Mainard – würdest du das unterschreiben? Ist der Anus ein stets unterschätzter Schlüssel in unserer Gesellschaft?
2. Ist der Anus das Tor zu innerer Verbundenheit und einem offenen Herz und Verstand? Welchen Einfluss haben anale Berührungen auf die Emotionen eines Menschen?
3. Ist der Anus ein Abbild der Psyche? Oder wie siehst du den Zusammenhang zws. Anus und Psyche?
4. Bringen regelmässige anale Selbstberührungen und achtsamer Analsex mehr Entspannung und Stressabbau?
5. Was hältst du von Übungen wie Selbstberührung, Massage und Atemübungen bei analen Erkrankungen wie vergrösserten Hämorrhoiden oder Analfissuren?

### 1.3 Abgrenzung

Diese Diplomarbeit basiert nebst den genannten Basisbüchern auf Selbsterfahrung und Gesprächen und nicht auf einer fundierten Studie mit Menschen mit analen Erkrankungen. Der Fokus ist eine Inspiration für Menschen, die ihre eigene Verbindung zum Anus erweitern möchten – sei es durch einen Leidensdruck oder als Vorbeugung – und Fachpersonen, die Menschen mit analen Themen begleiten. Der Fokus der Arbeit ist das Erforschen des Potentials von Selbstberührungen und Massage als Vorgehen bei analen Erkrankungen. Ich bin keine medizinische Fachperson oder Ernährungsspezialistin und grenze meine Arbeit deshalb auch von fachlicher Perfektion in diesen Bereichen ab.

Da der Fokus auf dem Zusammenhang Anus und Psyche und mehr anale Entspannung liegt, konzentrieren sich die Arbeit im praktischen Teil auf gesunde Ani und Beckenbodenmuskulaturen mit einer Tendenz zu Hypertonus<sup>1</sup>. Diese Arbeit grenzt sich somit ab von den Therapiemethoden bei Hypotonus<sup>2</sup> wie z.B. Inkontinenzbeschwerden. Die meisten Punkte zur Ernährung, Ausscheidung, Bewegung, Beckenbodentraining und Selbstberührung sind jedoch auch für solche Menschen empfehlenswert.

---

<sup>1</sup> muskuläre Hypertonie, erhöhte Muskelgrundspannung

<sup>2</sup> muskuläre Hypotonie, verminderte Muskelgrundspannung

## 2 Theoretischer Teil

In unserer Gesellschaft ist der Anus ein Tabuthema. Wird dieser Bereich des Körpers ignoriert, kann dies zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen. Mehr Fachwissen über diesen schambehaften Ort unseres Körper, fördert mehr Verständnis und Bewusstsein für anale Gesundheit und anale Lust. So entwickeln wir einen anderen inneren Umgang mit diesem Körperteil, die Scham nimmt ab und macht Platz für den Anus als Gesundheitskompass und Lustquelle.

### 2.1 Anales Tabu & Anale Lust

#### **Anale Entwicklungsstufe**

Den Anus mit dem Finger zu erforschen ist eine natürliche Entwicklungsstufe des Menschen. Nach der Lehre von Sigmund Freud stecken sich Kinder zunächst in der oralen Phase alles in den Mund, später dann in der analen Phase in den Po, bevor sie noch später ihre Geschlechtsteile als das beste Spielzeug entdecken. Entwicklungspsychologisch beginnen Kinder mit anderthalb bis zwei Jahren ihren Schliessmuskel zu entdecken. Oft wird diese wertvolle Entdeckung durch eine strenge Sauberkeitserziehung von Eltern gestört und Kinder müssen früh lernen die Schliessmuskeln zu «beherrschen». (Wilhelmi, 2019)

#### **Anales Tabu**

Kein anderer Bereich unseres Körpers ist so stark mit Vorurteilen behaftet wie unser Anus. In unserem Alltag nehmen wir ihn somit oftmals nur als notwendige Körperöffnung und peinliche Schmutzzone wahr. Sehr viele Menschen haben sich noch nie in den Anus gefasst, da dieser Bereich Gefühle wie Ekel und Scham auslöst. Diese gesellschaftliche Moral führt oft zusätzlich dazu, dass wir unseren Anus verschliessen, er sich verhärtet und unsere lustvollen Energien nicht genügend strömen können.

Ein Tabu kann ambivalente Gefühle, Scham oder auch Schuld auslösen, welche in unserem «erotic mind»<sup>3</sup> wie Zündstoffe sexuelle Energie und Erregung auslösen können. So auch in Verbindung mit dem Anus. Es kommt nicht von ungefähr, dass unser «erotic mind» dieses gesellschaftlich als Tabuzone assoziierte Körperteil mit so viel heimlicher Lust verknüpft. Dies zeigt sich in erotischen Fantasien der Menschen sowie in den Top Pornokategorien. (Riedl & Becker, 2020)

---

<sup>3</sup> Mehr zum Erotic Mind in Jack Morin's Buch, *The erotic mind*.

## Das erotische Potential des Anus

Unser gesamter Beckenboden birgt die Quelle tiefer Lust und sexueller Empfindungen. Deshalb macht es von einem sexuellen Blickwinkel Sinn, den Anus trotz stets existierenden Tabus als ganz normales Sexualorgan in die Sexualität (aller Geschlechter) zu integrieren. Denn der Anus ist eine mit vielen Nervenenden bestückte, hoch-erogene Zone. (Morin, 2010) Wenn wir uns in unserer Sinnlichkeit und sexuellen Kraft wirklich spüren wollen, brauchen wir einen offenen und keinen zusammengekniffenen Anus und einen starken, flexiblen Beckenboden. Wenn wir «vorne» unsere Lust offen erleben, jedoch «hinten» den Anus blockieren, erleben wir die lustvolle Qualität unserer Sexualität nur einseitig – nicht in ihrer Gesamtheit. Wenn der Anus verspannt ist, kann die sexuelle Energie in unserem ganzem System nicht genügend fließen. Sie wird blockiert, festgehalten und beschränkt unsere Empfindbarkeit und Sensibilität. Besonders Menschen mit Penissen, die sehr auf ihre Erektion fixiert sind, haben oft einen geschlossenen, harten Anus. Da fehlt es an Hingabe, Genussfähigkeit und Empfänglichkeit/Rezeptivität. Dieser gehinderte Fluss an Lebensenergie kann zu Ejakulations- und Erektionsthemen führen sowie generellen schmerzhaften Verspannungen im Beckenboden, die sich dann auch in der Verdauung und Ausscheidungen zeigen.

Durch Berührung und innere Stimulation des Anus kann auch die Region der Prostata massiert werden – bei Menschen mit Vulva auch G-Fläche genannt. Dieses Organ und Lustgewebe kann durch den Anus stimuliert werden und für alle Menschen ein lustvoller zusätzlicher Zugang sein für sexuelles Vergnügen – oftmals wird es als vertiefter wahrgenommen als eine Stimulation des Penis oder Vulva-Vagina und vertieft so auch das Erleben der sexuellen Energie.

Orgasmen via Klitoris oder Penis werden oftmals eher als kurz, explosionsartig, stark beschrieben und beschränken sich von der Empfindung meist auf den Genitalbereich. Diese Art von Orgasmus lässt uns unser Yang, die eher «männlichen» Empfindungen unserer Sexualität erleben. Stimulation an der G-Fläche oder Prostata – u.A. via Anus, wird oftmals als tief, langanhaltend, verbunden, berührend beschrieben. Diese Art von Berührungen lässt uns unsere Yin, die eher «weiblichen» Empfindungen unserer Sexualität erleben.

Eine Kombination von Stimulation von z.B. Klitoris & G-Fläche oder Lingam & Prostata ist, was Menschen als ganzheitliches Erleben ihrer Sexualität beschreiben. Durch die zusätzliche Inklusion von inneren Berührungen können Menschen ihre inneren «weiblichen und männlichen» Anteile verbinden. Dieses Verschmelzen von Yin und Yang lässt uns heil und ganz werden. Ein genussvolles Empfangen von inneren analen Berührungen bedingt ein sich Hingeben in die Yin Energie. Hingabe in Verletzlichkeit, Emotionalität und sich Erlauben nur zu Empfangen. Gleichzeitig kann ein Mensch der anale Berührung empfängt auch eine aktiv empfangende Person sein und durch Atem, Bewegung und Stimme sowie bewusste Beckenboden-Kontraktionen das Erlebnis selbstbestimmt mitgestalten. (Riedl & Becker, 2020)



## 2.2 Anus in der Spiritualität

*Der Anus ist der Schlüssel zum Verständnis von Kultur, Sprache, sozialen Ängsten, Humor, Politik und vielleicht sogar dem Sinn des Lebens.*

*Martin Wilhelmi*

Die tantrische Philosophie lehrt, dass alle Öffnungen unseres Körper heilig sind und alle Teile unseres Körpers gleichwertig. So ist das göttlich auch in unseren Ausscheidungen und Körperflüssigkeiten zu finden, denn Gott ist «alles» und umfasst die hellen sowie unsere dunklen Seiten. Es ist wichtig für uns Menschen, dass wir die dunklen Seiten des göttlichen nicht ausgrenzen und abspalten. Wir im Westen sind tendenziell eher fixiert auf das Positive, Helle und Lichtvolle und wollen oftmals mit den dunklen Seiten unseres Daseins nichts zu tun haben. Wer sich jedoch nur auf das Helle im Leben fixiert und nicht auch das Dunkle umarmt und annimmt, kann nicht loslassen und bleibt sein Leben lang ein Mensch, «der den Arsch zusammenkneift».

Das in unserer westlichen Kultur ausgeprägte Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit unterdrückt spontane Gefühle und hemmt den natürlichen emotionalen Ausdruck und die Lebenskraft. Dadurch werden Emotionen wie Aggression und Wut im menschlichen Körper eingelagert. Wenn wir lernen mit dem Anus respektvoll und liebevoll umzugehen, dann kann dies unser ganzes Wesen wandeln, hin zu einer liebevolleren und sanfteren Haltung uns selbst wie anderen gegenüber. Wir ehren und erlösen sozusagen «das Arschloch in uns».

Das indische Tantra empfiehlt daher regelmässige Analmassage und auch das regelmässige Einführen eines kleinen Dildos. Den Anus zu öffnen kann auch die eigene Seele öffnen.

Unser Beckenboden und die Analregion entsprechen in der Chakren-Lehre dem ersten Chakra, auch Wurzelchakra genannt. Der Damm, wo alle Muskulaturschichten zusammenkommen wird als Körperzentrum gesehen. Durch die Massage unserer Beckenboden- und Analmuskulatur, kann sich tiefe Entspannung und mehr Bewusstsein verbreiten. So – sagt die Chakren-Lehre – kommen wir in Kontakt mit unserer Erdhaftigkeit und das bringt Stabilität in unser Leben.

Yogis und Tantriker gehen davon aus, dass am unteren Ende unserer Wirbelsäule ein latent-energetisches Potential einer Ur-Energie in uns ruht. Diese sogenannte Kundalini Energie wird oft als Schlange dargestellt. Wir können diese Energie mit einer bewussten Beckenbodenatmung (Beim Einatmen Beckenboden zusammenziehen und beim Ausatmen Loslassen) aktivieren und über die einzelnen Chakren an der Wirbelsäule entlang nach oben aufsteigen lassen.

Eine Analeberührung hat das Potential das Wesen eines Menschen unmittelbar zu berühren. Auf der physischen Ebene können wir nicht tiefer eindringen. Daher kann die anale Berührung auch als Öffnen und Eintreten in einen heiligen Tempel angesehen werden. Die Öffnung des analen Kanals kann unabhängig vom Erwecken der Kundalini-Energie heilsame Prozesse auf der körperlichen und seelischen Ebene in Gang bringen. (Riedl & Becker, 2020)

## 2.3 Anus & Psyche

*Das Aussehen des Anus spiegelt zu einem großen Teil etwas von Ihren vergangenen und aktuellen Erfahrungen wider, auch wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind.*

*Jack Morin*

Unsere Körper speichern angesammelte Spannung von schmerzhaften, schreckhaften oder angstvollen Momenten aus Erlebnissen von der Vergangenheit. Jedes Mal, wenn wir eine negative Emotion nicht können oder wollen auszudrücken, spannt sich ein Muskelteil in uns an, bis wir einen Weg finden zum Loslassen – was nicht immer der Fall ist. Und wir alle haben Fokusorte im Körper, wo Ängste, Schmerz oder Sorgen vom Leben vor allem gespeichert sind – bei manchen Menschen sind es die Schultern, der Rücken, der Bauch, das Herz oder eben der Anus. Diese Spannungsherde können auch familiär weitervererbt werden. In diesen hypersensitiven Spannungszonen können alte Emotionen verweilen und werden oft auch nicht gross bemerkt oder beachtet. Der Anus ist eine sehr verbreitete Spannungszone, die Intensität und Beständigkeit der Spannung im Analbereich variiert jedoch sehr von Person zu Person. Hier unterscheidet man auch von punktueller Spannungszone (z.B. in Reaktion auf eine Gefahr) oder chronische Spannungszone (z.B. reagiert auf kleinere Gefahren da Speicherzone von auch alten Ereignissen). Fast alle anale Krankheiten sind verursacht durch ein Hypertonus in der Beckenbodenmuskulatur des Anus. Deshalb spricht man heutzutage in der Medizin auch vom «Chronic Pelvic Pain»-Syndrom oder wie Jack Morin sagt, «A headache in the pelvis». (Morin, 2010)

Der Beckenboden beeinflusst unsere Körperhaltung, unser Wohlbefinden sowie unsere Sexualität. Lebensstil und das Stress- und Entspannungslevel kann sich im Muskeltonus des Beckenbodens zeigen. Somit stehen Muskelverspannungen im Beckenboden und eben auch im Anus oft im seelischen und körperlichen Belastungen in Verbindung. Gestresste Menschen haben häufig einen höheren Schliessmuskeldruck und entwickeln so auch häufiger schlecht heilende Risse. Mit dem Buch Darm mit Charme von Giulia Anders wurde viel mehr Bewusstsein für den Zusammenhang mit der Psyche und unserem Verdauungstrakt verbreitet. Hat man Angst oder «Schiss», kann es auch zu «Schiss» kommen, also zu Durchfall. Hat man Stress oder Probleme, kann es zu Bauchschmerzen kommen. (Wilhelmi, 2019)

Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Beckenboden kann Menschen unterstützen ihr Stresslevel zu spüren, sich besser zu regulieren und einen achtsamen Umgang mit dieser wichtigen Muskulatur zu finden, im besten Fall bevor sich Beschwerden oder Krankheiten dort manifestieren. (Hülsmann, 2022)

## 2.4 Anatomie: Anus & Rektum

Hier eine vereinfachte Übersicht über den Anus und das Rektum:

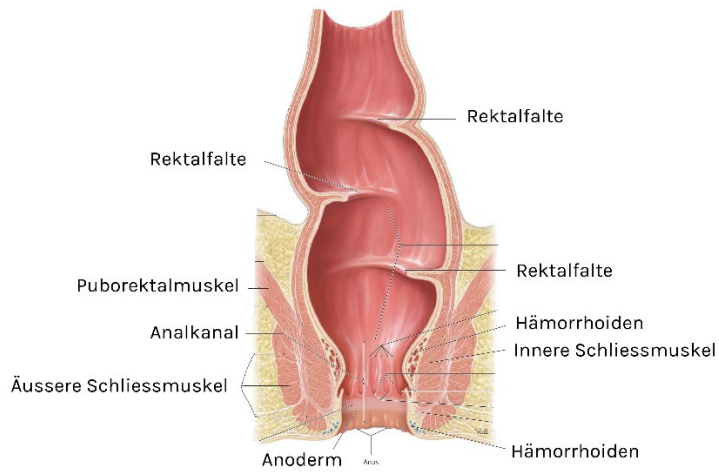


Bild 1 Vereinfachte Übersicht Anatomie Anus & Rektum<sup>4</sup>

«Der Anus, ein Meisterwerk der Natur.»

Daniel Dindo

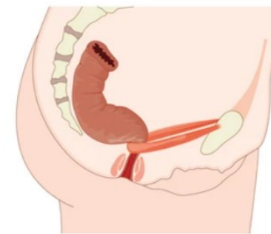


Bild 2 Puborektalschlinge<sup>5</sup>

**Analkanal:** Er ist im Schnitt 3-4 cm lang und beginnt dort, wo der Puborektalmuskel sich um das Rektum schlingt und einen Knick im Darm formt.

**Anoderm:** So bezeichnet man die Schleimhaut des Anus und Analkanals. Sie ist sehr sensibel und kann leicht reissen.

**Rektalfalten:** Im Rektum gibt es drei Falten, die wie Klappen den Stuhl bremsen. Hier wartet der Stuhl bis er nach draussen darf und wird von Muskeln zurückgehalten.

**Puborektalmuskel:** Der Muskel ist befestigt am Lustbein (Pubisknochen) und formt eine Schlinge um den Übergang vom Rektum zum Analkanal. So entsteht ein Knick im Darm und dies dient primär als Bremse unseres Stuhls, sonst wären die Schliessmuskeln des Anus hoffnungslos überfordert.

**Schliessmuskeln:** Die Analschließmuskulatur besteht aus einem äusseren und einem inneren Schliessmuskel. Der äussere Schließmuskel wird vom zentralen Nervensystem kontrolliert und kann willkürlich gesteuert werden. Im Gegensatz dazu wird der innere Schliessmuskel vom autonomen Nervensystem gesteuert und reagiert in der Regel nicht auf willentliche Befehle. Er reagiert stattdessen auf Blutdruck, Atemzüge und das innere Stresslevel. Diese Muskeln allein sind nicht in der Lage, den Analkanal vollständig zu verschliessen. Selbst in maximal zusammengezogenem Zustand bleibt eine etwa ein Zentimeter grosse Lücke, die erst durch das darüberliegende Hämorrhoidalpolster geschlossen wird.

**Hämorrhoiden:** Das sind ringförmig angeordnete Gefässpolster am Ausgang des Enddarms. Sie bestehen aus Arterien und Venen, die ein blutgefülltes Polster bilden. Hämorrhoiden sind die Feindichtung unseres Enddarms, wie der Dichtungsring aus Gummi im Wasserhahn. Jeder Mensch hat sie und braucht sie, damit man nicht ausläuft. (Wilhelmi, 2019)

<sup>4</sup> Bildquelle: [https://beckassets.blob.core.windows.net/product/readingsample/145709/9783131395313\\_excerpt\\_015.pdf](https://beckassets.blob.core.windows.net/product/readingsample/145709/9783131395313_excerpt_015.pdf)

<sup>5</sup> Bildquelle: <https://www.shutterstock.com/de/image-vector/rectum-anus-showing-puborectalis-muscle-part-329843945>

## 2.5 Anale Erkrankungen

*Eine einfühlbare anale Stimulation ohne Schmerzen trägt eher zur analen Gesundheit bei, da sie die Entspannung, die Muskelkontrolle und die Selbstbeherrschung fördert.*

Jack Morin

Auch wenn sich diese Arbeit auf anale Gesundheit und Lust konzentriert, ist das Bewusstsein für die verschiedenen analen Erkrankungen wichtig. Oftmals bleiben diese lang unentdeckt, da Menschen aus Scham nicht in Berührung und achtsamer Beobachtung mit ihrem Anus sind. Den meisten Erkrankungen könnte jedoch genau durch diese Achtsamkeit vorgebeugt werden.

Es gibt verschiedene anale Erkrankungen, die den Anus und den umliegenden Bereich betreffen können. Der Anus kann jedoch auch schmerzen und eine Untersuchung in der Gastroenterologie oder Proktologie kann keine klare Ursache finden. Häufig geht dies mit Depressionen, Stress oder Angststörungen einher, wobei aber teilweise unklar ist, ob die Depression erst durch den dauernden Schmerz entsteht oder umgekehrt.

Eine Übersicht der wichtigsten analen Erkrankungen ist im Anhang 1 Übersicht anale Erkrankungen zu finden.

Obwohl einige Ärzte glauben, dass diese Krankheiten bei Menschen, die Analverkehr haben häufiger auftreten, gibt es keinerlei Beweise dafür, dass dies der Fall ist. Es ist richtig, dass rücksichtslose anale Stimulation, wie jede andere körperliche Misshandlung, zu medizinischen Problemen führen kann. Sofern folgende Basic Safer-Sex Punkte für analsex beachtet werden, ist Analverkehr ungefährlich und gesundheitsfördernd.

- Kondome
- Viel Gleitmittel – jedoch kein Öl
- «No pain-policy»
- Kein «Double Dip»: Nach dem Analverkehr nicht in die Vagina eindringen
- Einzuführende Gegenstände sollten so konzipiert sein, dass sie nicht in den Enddarm rutschen.
- Bei ungeschütztem Oralsex – lass dich regelmässig testen (Morin, 2010)

## 2.6 Anale Gesundheit: Therapiemethoden

*Eine Therapie mit Biofeedback, Sitzbädern oder muskelentspannenden Medikamenten kann hilfreich sein, aber besonders: die Analmassage: Massiere dir selbst deinen Anus oder lasse ihn dir von jemandem massieren. Dies kann hilfreicher sein als der Psychiater oder das Antidepressivum.*

*Martin Wilhelmi*

Klassische Therapiemethoden aus der Medizin bei analen Erkrankungen sind Fachwissen-Vermittlung zum Stuhlgang, Ernährung, Verordnung von allgemeiner Physiotherapie oder Beckenboden-Physiotherapie, medikamentöse Ansätze wie Zäpfchen, Cremes, Botox-Spritzen oder andere operative Eingriffe. Laut Dr. Wilhelmi bringen Zäpfchen und Cremes langfristig nichts und sind Teil eines riesigen Markts mit Substanzen mit unbewiesener Wirkung. Bedenkt man, dass auch höhergradige Hämorrhoiden mit TONE (siehe nächste Seite) von alleine verschwinden, muss man sich immer gut überlegen, ob man Prozeduren wie Gummibandligaturen überhaupt braucht, meint er zudem. (Wilhelmi, 2019)

Anale Themen sollten nicht nur medizinisch und problem-orientiert gelöst werden, sondern im Fokus sollten die Emotionen und Körperwahrnehmung der Klient\*innen sein. So lernen Menschen auf ihre Körperweisheit zu hören und so eine positive Verbindung mit ihrem Anus aufzubauen. Deshalb ist unter [3.1 Guide «How to become buddy with your butthole»](#) eine Übersicht mit praktischen Therapieansätzen aus der sexologischen Körperarbeit und Beckenbodentherapie. Dabei enthalten sind praktische Übungen und unterstützendes Fachwissen für «Anal Mindfulness» im Alltag, «Anal Pleasure» durch Selbstexploration und Informationen über körperorientierte Sessions mit Fachpersonen.

Für welche Menschen ist Körperarbeit bei analen Erkrankungen eine geeignete Therapiemethode:

- Menschen, die entspanntes Verhältnis zu ihrem Anus haben, ihr anales Lustpotential und Verbindung zum Anus noch mehr erforschen möchten. Die Neugierde und positive Verbindung zum Anus ist eine wichtige treibende Kraft.
- Menschen, die ein abgeschnittenes Verhältnis zu ihrem Anus haben und Widerstände eine vertraute Verbindung zu diesem Teil von ihrem Körper aufzubauen.
- Menschen, die eine negative, vermiedene Verbindung zu ihrem Anus haben, weil sie nicht lustvolle, sondern schmerzhaft Erlebnisse hatten.
- Menschen, die eine schwierige, schmerzvolle Verbindung zu ihrem Anus haben mit teils chronischen Gesundheitsproblemen und sich sehnen, nach einem Ausweg aus einer längeren Leidensgeschichte und einem primär schmerzfreien - und irgendwann vielleicht auch lustvollen Anus.

Mögliche Schritte und Ziele:

- Vertiefung des Bewusstseins für den Analbereich und seine Funktionsweise
- Vollständige Beseitigung von Analschmerzen
- Verringerung der Muskelverspannung
- Ersetzen von negativen Gefühlen und Einstellungen gegenüber dem Anus und dem Rektum durch positive (Morin, 2010)

## 2.7 Anal Mindfulness

*You don't have to uncover all the reasons to start changing.  
The key is simply to observe your anus.*

*Jack Morin*

Anale Achtsamkeit im Alltag und wertfreie regelmässige Observation des eigenen Anus ist der erste Schritt und Schlüssel.

Menschen können lernen ihren inneren Schliessmuskel bewusst zu kontrollieren und entspannen. Der Schlüssel dazu, ist eine regelmässiger Check im Alltag, wie es dem Muskel gerade geht. Dies geht am besten mit dem eigenen Finger. Normalerweise ist im Rektum und Analkanal keine Fäkalien, ausser wenn der Rektalreflex einsetzt. Jedoch bei Menschen, die gelernt habe diesen natürlichen Reflex zu unterdrücken oder deren Stuhl nicht gut geformt ist, ist die Chance, dass Reststücke im Rektum bleiben, grösser. Da kann der Fingercheck in der Dusche oder beim Baden eine entspannte «saubere» Möglichkeit sein.

Mehr Achtsamkeit mit dem Anus im Alltag ist ein wertvoller Barometer, wie geht es gerade meinem Nervensystem? Wie ein frühes Warnsystem. Durch Bewusstsein – ah mein Anus ist gerade etwas angespannt und gestresst – kann ich durch tiefe Atemzüge wieder Ruhe und Entspannung vom Anus aus in mein Körper bringen. In Kommunikation mit dem eigenen Arschloch zu sein, heisst zu spüren und auf die neuromuskulären Zeichen achtsam zu reagieren.

Durch Beckenboden Übungen bringen wir unsere Aufmerksamkeit an diese bestimmte Stelle unseres Körpers und erhöhen damit unser Bewusstsein und Verbindung zu diesem Muskel und Gewebe. Zudem erhöht das Trainieren von Beckenbodenmuskulatur den Blutfluss in dieses Gebiet und kreierte ein warmes, vielleicht auch prickelndes Gefühl. Gesunde Muskeln haben die Flexibilität sich anzuspannen aber auch wieder vollständig zu entspannen und somit ihre Muskelübungen aus einem sehr entspannten Ort zu tun. (Morin, 2010)

Folgende 4 Buchstaben fassen die wichtigen Basic-Rules für ein achtsames Zusammenleben mit dem eigenen Arschloch zusammen: (Wilhelmi, 2019)

<b>T</b>	«Three minutes at defecation»	Drei Minuten auf der Toilette
<b>O</b>	«Once-a-day defecation frequency»	Einmal pro Tag Stuhlgang
<b>N</b>	«No straining during passing motions»	Beim Stuhlgang nicht pressen:
<b>E</b>	«Enough fiber»	Genügend Ballast- und Faserstoffe

## 3 Praktischer Teil - Ergebnisse

### 3.1 Guide «How to become buddy with your butthole»

«From Anal Mindfulness to Wellness to Pleasure»

Wenn du anale Erkrankungen hast, ist der Fokus ist erstmals Bewusstsein und Entspannung, sodass die Erkrankungen am Anus heilen können. Das Ziel ist dabei Anal Wellness und nicht Anal Pleasure. Dies kann in einem nächsten Schritt verfolgt werden. Falls du keine Veränderungen bemerkst oder starke Schmerzen hast, ist es wichtig frühzeitig eine Fachperson zu konsultieren. Sei es für eine medizinische Abklärung oder für eine körperorientierte Unterstützung durch achtsame Berührung.

#### 1 | ANSCHAUEN

Schau dein Anus an im Spiegel, beobachte ihn regelmässig - was verändert sich. Siehst du den Stress deines Alltags im Gesicht deines Anus? Personifiziere dein Anus - baue eine «buddy» Verbindung auf, um gemeinsam mit ihm im Dialog zu sein.

#### 2 | ANUS-ATMUNG

Atme regelmässig tief in den Anus. Probiere in einem Moment von Angst, Unsicherheit, Irritation im Alltag tief in dein Anus ein- und auszuatmen. Beobachte deinen Anus in deinem Alltag - wie reagiert er auf unterschiedliche Alltagssituationen. Frage dich: Wie fühlt sich mein Anus gerade an?

#### 3 | SELF-TOUCH

Berühre sanft deinen Anus und führe/atme täglich einen Finger ein. z.B. in der Dusche. «Staying in Touch» mit dem Finger im Po ist die wirksamste Vorsorgemassnahme für den Anus, so lassen sich neu aufgetretene Veränderungen früh erkennen.

*Nothing can promote long-term awareness and relaxation more effectively than developing the habit of sensitively inserting a finger into your anus for a minute or two every time you shower or bathe.*

*Jack Morin*

#### 4 | ANUS-FOOD

Trinke viel, vermeide Alkohol und Koffein und reguliere deinen Stuhl durch Quellmittel wie Leinsamen und Flohsamenschalen für eine geformte Stuhlkonsistenz. Die Konsistenz unseres Stuhls sollte weich, aber gut geformt sein.

#### 5 | ZELEBRIERE DEINE AUSSCHIEDUNG

Nimm dir Zeit, um bewusst und entspannt auszuscheiden - ohne Drücken und Schmerzen. Achte auf deinen natürlichen Impuls zur Ausscheidung, folge dem und unterdrücke ihn nicht. Falls nichts kommt oder passiert, nicht drücken, sondern das Bad wieder verlassen und wieder kommen, wenn ein Körpersignal auftaucht.

- Tief Atmen und laut Ausatmen, Töne-Summe-Stöne, lockere deine Kiefermuskulatur, gähne und strecke deine Zunge raus. Entspannte deine Beckenbodenmuskulatur: Stell dir vor, wie sich deine Analmuskulatur entspannt und öffnet. Am Ende des Stuhlgangs: Schliessmuskel bewusst wieder zusammenziehen.



- WC-Hocker: Schaffe eine erhöhte Beinposition mit einem Po-Hocker sodass, die Muskulatur besser entspannen und das Rektum grader und weniger in einem Knick ist.
- Feuchtigkeit: Verwende eine Vaseline oder Creme vor dem Ausscheiden. Feuchtes Toilettenpapier ist aufgrund der enthaltenen und reizenden Inhaltsstoffen nicht zu empfehlen. Du kannst das herkömmliche Papier mit Wasser befeuchten oder eine Po-Dusche verwenden: Dusche deinen Anus mit warmem Wasser vor und nach dem Stuhlgang, das hilft zu entspannen und ist sanfter als mit dem Klopapier zu reiben.
- Furzen: Die natürlich produzierten Gase zu unterdrücken führt zu destruktiver Spannung. Geniesse deine Fürze und versuche sie nicht zurückzuhalten.

## 6 | ENTSPANNUNG

Reduziere dein Stress in deinem Alltag mit Ruhefenster für Entspannung. (z.B. Meditation, Yoga, Sauna, Bad) Plane Zeitfenster für Selbstliebe und deine Solo-Sexualität ein, um dich zu spüren und deinen Körper zu genießen.

## 7 | BEWEGUNG

Bewege dich und bring Weichheit und Lebendigkeit in dein Becken: Beckenkreisen, Tanzen etc. Baue 15-30 Min. körperliche Betätigung pro Tag in dein Leben ein. Zudem: langes Sitzen ist Pögift: Organisiere einen Stehtisch oder Sitzball.

## 8 | ANUS-TRAINING

Muskeln, die nicht trainiert werden, verlieren ihren Tonus und Elastizität – deshalb ist Beckenbodentraining eine wichtige Vorbeugung für anale Gesundheit.

### **Step 1: Entdecke deine Beckenboden-Muskulatur**

Ertaste und fühle deine Beckenbodenmuskeln und beobachte das Wechselspiel von Anspannen-Entspannen vor einem Spiegel. Stell dir vor dein Beckenboden ist wie eine Schale in dem deine Genitalien, Verdauungstrakt und innere Organe gehalten werden. Diese Schale kann sich wie ein Segel ausdehnen nach unten und wieder zusammenziehen/hochschwingen.

### **Step 2: Trainiere deine Beckenboden-Muskulatur**

Erkenne «tote» Alltagsmomente und fülle sie mit kleinen Trainingssequenzen: beim Warten im ÖV, am Rotlicht im Auto etc.

- Lift fahren: Stell dir vor, wie deine Beckenschale wie ein Lift ein paar Stockwerke hochfährt – halte die Anspannung in der 5. Etage und fahre dann bis ins -2 und lasse los.
- Pull-in/Push-out: Wasser inhalieren, einziehen und dann aussprühen durch Anus
- Pulsierungen: schnelles An- und Entspannen der Anus-Schliessmuskeln
- Beckenschaukel: Stell dir vor, du hast ein Wall-Holz durch deine Hüftknochen und platziere deine Hände an den Griffen, schaukele dein Becken nach vorne und nach hinten, deine Hände bewegen sich mit. [Hier](#) bei lilli.ch gibt's hilfreiche Videos zur Beckenschaukel.



## 9 | SELF-MASSAGE UND EXPLORATION

### **STEP 1: Exploration Aussen**

Start mit einem warmen Bad oder einer sinnlichen Dusche und betrachte, berühre und massiere deinen Anus von aussen.

### **STEP 2: Exploration Innen**

Atme dein Finger ein mit einem sanften Druck – das Einführen passiert durch das bewusste Einatmen in den Schliessmuskel und das Entspannen/Öffnen durchs Ausatmen – gerne auch mit einem entspannten Seufzen und Tönen. Verwende genügend Gleitmittel. Die Einstellung ist Akzeptanz und Liebe, egal wie offen zum Empfangen dein Anus gerade ist. Nichts muss passieren: geh nur so weit, wie es für dich angenehm und schmerzfrei ist. Leistungsdruck ist Gift für anale Entspannung und Lust.

Du kannst deinen Anus eine Massage geben durch Kreisbewegungen – probiere für dich aus was sich gut anfühlt und deinem Anus guttut. Eine Massage von Spannungs- und Triggerpunkten aussen und innen am Anus kann wohltuend sein. Vergrösserte Hämorrhoiden und Analfissuren (wenn nicht entzündet oder schmerzhaft) können berührt und massiert werden. Der innere Analbereich ist auch Speicherung deiner Schatten-Erlebnisse – es kann sein, dass deine Explorationsreise dich auch schwierige Gefühle fühlen lässt, wenn du es zulässt.

*Beispiel Anal-Fissur-Massage: Die ersten zwei Tagen führt die Person ihren eigenen Zeigefinger mit viel Gleitgel in den Anus ein und belässt ihn dort für zehn Minuten. Dies tut sie zweimal am Tag. An den folgenden fünf Tagen führt sie dabei eine kreisende Bewegung aus. Damit heilen Fissuren schneller ab und kommen seltener wieder. Die Theorie dahinter ist, dass die Weitung des Schliessmuskels eine Entspannung des meist zu stark angespannten Muskels bewirkt. (Fabio Gaja, 2017)*

### **STEP 3: Self-Pleasuring mit dem Anus**

Inkludiere den Anus in deine Masturbations-Praxis – nimm wahr und berühre dich am Anus, wenn deine Lust steigt und entdecke, wie er sich dann anfühlt. Schwing dich ein mit deinen Anal-Kontraktionen und spüre diese Verbindung auch bei einem Orgasmus. Diese Verbindung kann faszinierend sein. z.B auch dir und deinem Anus beim Pulsieren zu zuschauen in einem Spiegel.

### **STEP 4: Rectum Exploration**

Das Tragen von Analplugs<sup>6</sup> oder einführen von Dildos oder Dilatoren hilft dir, noch tiefere Gebiete deines Rectum zu erforschen, wo der Finger nicht hinkommt. Diese Dehnung kann helfen, die Muskulatur noch vertiefter zu lösen und die Elastizität zu fördern.

### **STEP 5: Sharing Anal-Pleasure**

Viele Menschen gehen direkt in analen Geschlechtsverkehr, ohne sich Zeit zu nehmen gegenseitig absichtslos den Anus zu berühren und massieren mit den Fingern. Empfehlung: Ganzkörpersexualität inkl. analer Berührung ohne Geschlechtsverkehr – egal wie verlockend. Das schafft Sicherheit und kein Leistungsdruck – auf beiden Seiten. So kann Vertrauen aufgebaut werden und eine verspielten Ausprobierraum eröffnet werden, wo Bedürfnisse und Gefühle ausgedrückt und Pausen gemacht werden können.

---

<sup>6</sup> Sexspielzeug, das in den Anus eingeführt wird und aufgrund seiner Form dort verbleibt, ohne heraus- oder weiter hineinzurutschen

## 10 | ANAL EXPLORATION MIT FACHPERSONEN

Anal- und Beckenbodenmassage bei Fachpersonen können unterstützen für eine gesunde Verbindung zum Anus bei analen Erkrankungen, als Vorsorge, zum Entdecken des erotischen analen Potential und zur Entspannung/Stressreduktion. Der gemeinsame Raum kann besonders unterstützend sein für die Emotionen und Themen, die bei der Erforschung dieser Körperstelle auftauchen können.

Folgende Techniken aus der sexologischen Körperarbeit können Menschen unterstützen:

- Anal Meditation: Ruhige Methode, um ganz bewusst in den Anus zu spüren und Emotionen wahrzunehmen. Finger wird eingeatmet/ingesaugt und bleibt dann ohne Bewegung drin für ca. 45 Min.
- Anal Mapping: Methode, um Anus-Landkarte zu erstellen und mehr Bewusstsein für die verschiedenen Stellen im und um den Anus aufzubauen. Punktuelle Berührungen am und im Anus mit einem Finger.
- Anal Exploration: Methode, um Muskulatur zu spüren, wo bin ich eher angespannt oder entspannt, wo fühle ich was, der Finger ist im Vergleich zum Mapping tendenziell bewegter – massiert Stellen und erforscht aktiver.
- Anal Massage: Massage der Beckenbodenmuskulatur, Anus, Prostata.

→ Eine Auswahl an «Bodyworker»: [www.trustedbodywork.com](http://www.trustedbodywork.com)

*Developing and maintaining the habit of exploring your anus for a few moments each day will help promote a lifetime of anal wellness and pleasure.*

*Jack Morin*

### 3.2 Erfahrungsbericht Selbstexploration

Bei mir ist der Anus eine Spannungszone, die auf meine emotionalen Wellen und Stresslevel reagiert. Deshalb wollte ich meine Verbindung zu meinem Anus im Rahmen der Arbeit vertiefen und bin den drei Forschungsfragen durch Selbsterfahrung nachgegangen. Ich teile hier einen kurzen Einblick:

Die letzten Monate **ANAL FOKUS** haben mir mehr Verbundenheit und Bewusstsein für mein Anus im Alltag gegeben. Ich nehme ihn als faszinierender Teil von mir wahr und bin mit ihm in einem humorvollen und liebevollen inneren Dialog. In meiner Ernährung haben Leinsamen, Flohsamen und Weizenkleie einen fixen täglichen Bestandteil in meinem Müesli am Morgen und ich sehe eine grosse Veränderung in meiner Stuhlkonsistenz. Die Ausscheidung zelebriere ich anders – u.A. durch meine neuen Gadgets: der Hocker und die Po-Dusche. So bekommt der Anus nach dem Ausscheiden eine kurze warme prickelnde Dusche. Ich gehe ohne Smartphone auf die Toilette, spüre was mein Anus gerade tut, schaue die Farbe und Konsistenz meines Stuhls an und reflektiere, ob mein Stuhlgängerlebnis den aktuellen emotionalen Zustand und Stresslevel widerspiegelt. In meiner Duschroutine berühre ich meinen Anus, atme einen Finger ein und massiere. Danach schaue ich dem Anus via Spiegel ins Gesicht. Wenn ich Solo-Sex praktiziere, ist der Anus eine Zone, die ich aktiv mit einbeziehe und immer mehr mit Lust in Verbindung steht.

#### **F1. Wie können Menschen mit analen Krankheiten oder zur Vorbeugung eine achtsame, lustvolle Verbindung zu ihrem Anus aufbauen?**

*Wie bleibe ich tagsüber mit meinem Anus im Kontakt?*

- Anus-Atemübungen in «Wartesituationen» (wie Telefon, ÖV etc.)
- In Gesprächen Anus wahrnehmen und entspannen
- Finger einatmen und Selbstmassage in der Dusche
- Anus im Spiegel anschauen und berühren
- Ausscheidungen zelebrieren

*Kann mein Ausscheiden lustvoll sein? Wie kann ich es noch mehr geniessen und entspannt zelebrieren?*

- «No-Smartphone»-Policy
- Fokus auf Entspannung und Loslassen
- Kein Drücken (aber wirklich keins)
- ABS: Atmen-Bewegen-Tönen, Kiefer lockern-Gähnen
- WC-Hocker + Po-Dusche
- Stuhlregulation durch Ernährung

*Wie kann ich durch «Erotic Self-Exploration» mein Anus Lustpotentials erweitern?*

- Finger einatmen und einfach sein
- Analplugs tragen für 1-2 Stunden
- «No-Pain»-Policy einhalten
- Selbstmassage mit Finger und Dildos
- Kombination vaginal und anal innere Berührung

## **F2. Wie beeinflussen regelmässige anale Selbstberührungen die Psyche und das Stresslevel eines Menschen?**

Ich fühle mich sehr mit mir und meinem Anus verbunden durch diese «Anal Fokus» Monate. Das Zeit nehmen für dieses Körperteil, in Ruhe spüren und mich selbstberühren führte zu allgemeiner Entschleunigung und mehr Präsenz bei alltäglichen Dingen, die ich sonst teilweise eher passiv und unverbunden erlebte.

Die intensive Sensibilität meiner Wahrnehmung auf den Anus war auch gleichzeitig teilweise anstrengend, da ich so viele kleine Stressnuancen wahrnahm und sich innerer Druck und Perfektionismus, dann schnell bemerkbar macht. Diesen Psyche-Barometer so intensiv zu spüren, erhöhte dann teilweise eher mein inneres Stresslevel. Gerade in diesen Zeiten brauchte es dann auch Überwindung mir Zeit zu nehmen für Anus-Selbstmassage, wenn's sich eben nicht gleich lustvoll anfühlt. Mit Unwohlsein und einer Fingerkuppe im Anus zu bleiben, brauchte Hartnäckigkeit, Sanftheit und eine innere Überzeugung, wieso ich es tue.

## **F3. Ist der Anus das Tor zu innerer Verbundenheit und einem offenen Herz und Verstand? Welchen Einfluss haben anale Berührungen auf die Emotionen eines Menschen?**

Meine Erfahrung in der Analmassage und Analmeditation haben mir selbst gezeigt, wie Sessions mit analen Berührungen für mich ein intensiver Spiegel sind von Lebensthemen, die sich direkt und ungefiltert in meinen Empfindungen im Anus ausdrücken und zum Vorschein kommen. Die Themen und damit verknüpften Emotionen kannte ich aus körperorientierten Gesprächstherapien, aber so verkörpert und tief wahrgenommen, wie durch den Anus habe ich sie noch nie. Das fasziniert mich und ist für mich persönlich ein Tor zu meinen systemischen Lebensthemen.

*«Als wir angespannte Punkte im Anus massierten kam ich in Kontakt mit sehr viel Angst – es fühlte sich an, wie eine Ur-Emotion, die so tief in mir drinsitzt und mich dominiert. Ich habe mich sehr klein gefühlt und machtlos – ein Teil in mir wollte wegrennen.»*

09.08.2023, Analexploration- und massage, mit Janine Hug

*«Wieso konsumieren wir Substanzen, wenn ein einziger Finger so einen intensiven Trip auslösen kann? Mein inneres Empfinden war ein riesiges schwarzes Meer, unberechenbar – so viel innere Bewegung, stetig wechselnde Eindrücke, innere Bilder – rastlos. Faszination und Stress zugleich von der Lebendigkeit und unbändigen Energie in mir. Und ganz viel Demut vor meinem eigenen Arschloch und wie es die Intensität meines Lebens so direkt miterlebt.»*

17.08.2023, Analmeditation mit Andrea Hülsmann

### 3.3 Auswertung Expert\*innen-Interviews

Interview Partner\*innen: Andrea Hülsmann (AH), Patrick Angele (PA), Mira Somaini (MSo), Michael Seefried (MSe), Janine Hug (JH), Johanna Janku (JJ), Daniel Dindo (DD)

#### **1. «Open your ass, and your heart and your mind will follow», ein Zitat von Chester Mainard – würdest du das unterschreiben? Ist der Anus ein stets unterschätzter Schlüssel in unserer Gesellschaft?**

PA sieht es in beide Richtungen - dass Menschen, wenn sie sich anal öffnen auch emotional mehr öffnen können und wenn Menschen im Verstand offen sind, dann auch offener für anale Berührungen. Dieses Zitat ist auch stark in unserer Gesellschaft verankert mit dem Sprichwort: «Er hat ein Stock im Arsch».

Das bestätigt auch MSo, denn ein entspannter Anus und Selbstkontakt mit diesem Bereich zeigen ja auch, dass man einen anderen Blickwinkel einnimmt, als einem die Gesellschaft vorgibt. Und diese Offenheit kann einem auch andere neue Blickwinkel öffnen.

MSe meinte jedoch, nur auf den Anus zu kucken, findet er einseitig. Er würde das auf alle Teile des Körpers beziehen. Wenn wir die Chakren-Lehre anschauen, ist es klar, dass wenn ein Chakra aus dem Gleichgewicht fällt, dies eine Auswirkung hat auf alle anderen. Ich würde den Anus im Wurzelchakra nicht wichtiger einstufen als die anderen Chakren. Es ist wichtig ihn in den Fokus zu nehmen, da er in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten ist, aber man darf jetzt auch nicht ins andere Extrem rutschen.

#### **2. Ist der Anus das Tor zu innerer Verbundenheit und einem offenen Herz und Verstand? Welchen Einfluss haben anale Berührungen auf die Emotionen eines Menschen?**

AH erlebt es selbst als ein Tor zu viel Energiewellen und Intensität, die öffnet. Sie mag es dabei auf dem Bauch zu liegen, dann empfindet sie es wie fliegen. Anus ist für AH ein Weg, der mit sexueller Energie mehr in die Spiritualität geht.

PA erlebt als Tantramasseur, sobald es Berührungen am Anus gibt, löst es viel aus - das kann von supergut und Freude zu Scham und Trauer alles beinhalten. Generell geht es emotional viel weniger tief, ob PA bei einer Tantramassage z.B. «nur» den Penis massiert oder auch den Anus einbezieht. Generell sieht PA diesen Zugang bei inneren Berührungen - sie es vaginal oder anal - das ist noch schwierig zum Differenzieren, je nachdem auch wie gewohnt sich der Mensch ist dort achtsam berührt zu werden.

JJ kann nicht sagen, dass der Anus bei allen immer das Ventil ist, aber dadurch, dass der Anus in der natürlichen Funktion unter einer Spannung ist, sieht JJ einen Zusammenhang, dass es als heilend empfunden werden kann, diesen sei es auf der Toilette oder sonst zu öffnen und zu entspannen.

MSo berichtet folgendes aus ihrer Erfahrung in der Praxis als Beckenboden-Physiotherapeutin: «Ich merke, dass im Kontakt mit Beckenboden da Themen kommen, die noch nicht viel auf der Oberfläche waren. Eine über 80 Jahre alte Frau ist mir geblieben, die hat dann die Therapie abgebrochen, weil zu viele Emotionen hochgekommen sind, die sie ihr Leben lang unterdrückt hat und in der Black-Box versteckt hat. Was anale Berührungen mit einem Menschen machen, ist sehr individuell. Wenn sich Menschen erlauben können diese Berührungen zu empfangen, dann fand ich es so eindrücklich, wie eine tiefe Entspannung und Loslassen geschehen können. Aber die Bereitschaft dafür muss von den Menschen wie da sein.»

### **3. Ist der Anus ein Abbild der Psyche? Oder wie siehst du den Zusammenhang zws. Anus und Psyche?**

JH sieht den gesamten Beckenboden-Muskelkomplex als ein Abbild der Psyche und als Ort, der die Begebenheiten des Lebens und emotionalen Erinnerungen abspeichert. Er ist somit auch wie ein „Tagebuch“ des Lebens und der Psyche. MSe hinterfragt, ob die Emotionen wirklich dort sitzen oder ob der Anus nur ein Organ ist, wo spiegelt. Aber er kann sich vorstellen, dass der Anus ein sehr sensibles Organ ist, um auf Emotionen zu reagieren – und so auch ein Zugang, um sie zu fühlen.

AH, erlebt den Anus als ein Herd für Ur-Emotionen und ein Ort mit viel Abweisung und Widerstand: «die Hintertüre, die wir nicht anschauen wollen» rein physiologisch spiegelt, dann aber auch Emotionen, die wir lieber in den Hinterraum wegsperren. Auch PA erlebt wie bei Menschen bei analen Berührungen in der Massage teils uralte Emotionen und Geschichten hochkommen, ein Zugang zu Kindheits- und Familienthemen.

Gleichzeitig betont AH, dass es zu einfach ist, wenn wir sagen «Ein gestresster Mensch, der hat einen zu hohen Tonus.» Sie findet den Blickwinkel auf das Gesamtsystem wichtig. So nimmt AH selbst, als Stressbarometer ihr ganzer Körper wahr im Alltag – nur den Beckenboden oder Anus fände sie zu einfach. JJ relativiert dies ebenfalls, dass nicht alle Menschen mit dem Beckenboden auf Stress reagieren. Gewisse Menschen, die reagieren mit dem Bauch, andere mit dem Kopf – das sagt man ja auch in Redewendungen «Das schlägt mir jetzt auf den Magen» oder «Das bereitet mir Kopfschmerzen.» Das bestätigt auch DD: Der eine knirscht sich Zähne ab in der Nacht, beim anderen ist es ein hoher Tonus im Beckenboden oder eine Autoimmunerkrankung. Jeder Mensch hat so seine Achillessehne. Alles, was Verspannungen ist kann eine psychologische Ursache haben – da ist dann noch die Frage Huhn oder Ei. Macht Stress im Beruf Beckenbodenverspannung? Aber wenn du am Morgen Schmerzen hast beim Stuhlgang, das schlägt dann wiederum auch auf die Psyche.

Was DD zusätzlich bestätigt, ist die familiäre Häufungen von analen Themen und da bezweifelt DD, dass es einfach genetisch anale Themen gibt, da stimmt dann häufig psychisch etwas nicht im Familiensystem.

### **4. Bringen regelmässige Selbstberührungen und achtsamer Analsex mehr Entspannung und Stressabbau?**

MSe sieht es als einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Psyche, denn der Anus gehört dazu und Stress kann sich auf jeden Fall im Anus festsetzen. Gleichzeitig sieht er die Wichtigkeit, der Ursache vom Stress auf den Grund zu gehen. Wenn Menschen ihre innere Einstellung und Zugang zu Stress ändern, hat dies dann auch ein Einfluss auf ihren Muskeltonus im Anus. MSe findet es wichtig, wenn der Anus Teil unserer Körperwahrnehmung wird und so mehr Aufmerksamkeit bekommt – und dies er auch als Segen für die Berufskolleg\*innen in der Proktologie.

JH beschreibt, wie Berührungen im Analbereich einen Einfluss auf den Ausgleich des vegetativen Nervensystems haben und den Menschen ermöglichen in den Parasympathikus, den Gesamtzustand der körperlichen Entspannung, einzutauchen, wo eben das vegetative Nervensystem in den Ruhe-Modus umschaltet. Menschen, die immer in einem aktivierten Sympathikus leben, können nicht «runterfahren» und alle physiologischen Folgen werden im Gesamtsystem damit beeinflusst. Das Atmungssystem ist zu schnell mit einer flachen und oberflächlichen, hastigen Atmung. Das Verdauungssystem arbeitet dann nicht richtig und entsprechend ist auch der Anus als Austrittspforte für die Ausscheidungen auch nicht in der Lage, sich zu öffnen. AH bestätigt dies, durch ihr Erleben in den Analmassage Kursen: die Menschen fühlen sich jeweils sehr entspannt danach. PA hält seinen Anus während dem Interview und meint: « Wenn ich gestresst bin, massiere ich mein Anus und das tut mir so gut. Wenn ich angespannt bin, ist logischerweise mein Beckenboden angespannt und das merke ich so gut im Alltag. Da hilft mir auch ein Toy zu tragen.»



Was die Selbstberührungen anbelangt, betont MSo auch hier die intrinsisch-motivierte Bereitschaft, denn die meisten Menschen brauchen oft einen Leidensdruck, bis sie damit anfangen. Zudem betont MSo, dass ein gesunder Anus ein Grundtonus hat und der ist auch wichtig, sonst sind wir alle Inkontinent. Was wir dabei lernen können, ist, wie wir ihn bewusst entspannen und auch wieder anspannen können.

### **Was hältst du von Übungen wie Selbstberührung, Massage und Atemübungen bei analen Erkrankungen wie vergrößerten Hämorrhoiden oder Analfissuren?**

«Ein lustvolles-sinnliches Massieren kann ein wichtiger Teil sein von einem Heilungsprozess, dass würde ich sofort unterschreiben, aber es ist einfach schwierig dies einem Patienten ungefragt, um die Ohren zu hauen.» so DD. Er sieht die Schwierigkeit, dass Menschen solche Übungen von ihm – als universitärer Arzt – nicht erwarten und auch nicht annehmen können. Gleichzeitig ertappt er sich, dass er damit vielleicht selbst zur Tabuisierung beiträgt. MSo kennt diese Vorsicht, inwiefern sie in der Beckenboden-Physiotherapie sexologische Ansätze einfließen kann. Dabei spürt MSo hinein, inwiefern die andere Person empfänglich ist für solche Themen und dann nützt sie diese Toolbox. Je nachdem welcher Menschen bei ihr ist, verpackt sie die Inhalte etwas anders.

Eine Massage für den Beckenboden und Anus macht für DD methodisch Sinn, aber strukturell empfindet DD es als schwierig, in seiner Position auf Angebote der Tantramassage oder sexologischen Körperarbeit zu verweisen. Die Physiotherapie versucht es durch Körperhaltung, Atemtechnik, aber eine direkte Massage wäre durchaus sinnvoll. DD sieht deshalb «hands-on» Beckenboden-Physiotherapie als eine äusserst sinnvolle Ergänzung. Vielen Menschen fehlt die Anlaufstelle für Wissensvermittlung, wie sie selbst mit diesem Teil vom Körper umgehen können. Und nicht Wissen macht Angst. Gleichzeitig ist der Gang zur Physio auch ein Zeitaufwand und DD zeigt auf, wie Menschen da oftmals auch den medikamentösen Ansatz bevorzugen (z.B. Botox-Spritzen), nur ist das häufig nicht nachhaltig wirksam. MSo betont genau das, wie in ihrer Praxis viel Aufklärung und Wissensvermittlung stattfindet. Ihr fällt auf, wie Menschen schlecht aufgeklärt sind von Ärzt\*innen. Da gibt's eine Creme, aber das ganze Wissen über Ernährung, Ausscheidungen und Beckenboden-Atemübungen fehlt. Zudem empfindet MSo es als äusserst wichtig, in anale Berührungen zu gehen, bevor sie einfach Übungen instruiert. Zudem nimmt MSo wahr, wie wichtig der Fokus auf Emotionen und die eigene Körperweisheit vom Menschen ist, um gerade auch anale Themen weniger medizinisch und problemorientiert anzugehen.

JH betont, wie durch Massage mit den Fingern vergrößerte innere, wie äussere Hämorrhoiden oder sogenannte Anal-Thrombosen wegmassiert werden können. Auch bei Fissuren, ist es gut diesen Bereich sanft und liebevoll einzucremen meint JH. JJ hat Selbstmassage noch nie verschrieben, aber empfindet es noch als eine gute Idee. JJ arbeitet z.B. mit Übungen aus dem «Sexocorporell», z.B. mit der Beckenschaukel für eine entspanntere Beckenbodenmuskulatur. DD sieht auch das Einführen von langen-dünnen Dilatoren für innere Selbstmassage und Elastizität der Muskulatur als äusserst sinnvoll. MSo sieht die Wichtigkeit, erstmals zu sehen, dass die Menschen besser und schmerzfrei stuhlen können. Dann arbeitet sie «hands-on» an der Muskulatur, dass sich diese entspannen kann. Aber meistens müssen diese Bereiche zuerst einfach heilen. Wenn wir sie berühren und sie schmerzen, dann verspannen sie sich nur noch mehr.

PA sieht die Wichtigkeit in der Sensibilisierung von Körperarbeit zur Vorbeugung wie Behandlung von analen Erkrankungen. Oftmals sind medizinische Eingriffe sehr funktional und es gibt kein emotionaler Support oder Unterstützung, um wieder Sexualität und Liebe in diesen Teil des Körpers einzuladen. Dies ist in der Regel auch nicht ein Thema bei der Beckenboden-Physiotherapie. Gleichzeitig braucht ein Öffnen von solch einem Raum auch mehr Zeit, und dies ist im TARMED-Tarif nicht wirklich möglich. Das ist dann wieder ein systemisches Problem.

## 4 Diskussion

### 1. Wie können Menschen mit analen Krankheiten oder zur Vorbeugung eine achtsame, lustvolle Verbindung zu ihrem Anus aufbauen?

Im Guide «How to become buddy with your butthole» wird beschrieben, wie Menschen mit analen Krankheiten oder zur Vorbeugung eine gesunde und lustvolle Verbindung zu ihrem Anus aufbauen können. Besonders bei analen Erkrankungen ist der stufenweise Ansatz wichtig - als erstes ist die Achtsamkeit im Alltag entscheidend - sei es durch Atemübungen, aber auch durch die Ernährung, Bewegung und beim Stuhlgang. Durch Selbstmassage und das regelmässige Einführen eines Fingers können Verspannungen im Anus, die vergrösserte Hämorrhoiden sowie Analfissuren zu Folge haben können, entgegengewirkt werden. Mit absichtslosen, explorativen Selbstberührungen können Menschen ihren Analbereich erforschen und spüren. Durch mehr Entspannung und innere Verbindung durch Atmung und Berührung kann der Anus immer mehr zu einem liebevoll-integrierten Teil des Körpers und einer Lust- und Energiequelle werden.

### 2. Wie beeinflussen regelmässige anale Selbstberührungen die Psyche und das Stresslevel eines Menschen?

Menschen haben unterschiedliche Spannungszonen im Körper, die auf die Psyche und das Stresslevel reagieren. Der Beckenboden und der Anus sind Ort die auf unser Stresslevel reagieren können, durch die Tabuisierung dieses Körperbereichs werden sie jedoch tendenziell weniger achtsam wahrgenommen oder darauf sensibilisiert. Mehr anale Achtsamkeit und Selbstmassage kann einen Weg in die Entspannung und Stressreduktion sein. Je nachdem kann es auch unangenehme Emotionen auslösen. (z.B. Scham, Ängste) Was jedoch klar ist: Berührungen im Analbereich haben einen Einfluss auf den Ausgleich des vegetativen Nervensystems und ermöglichen den Menschen in den Parasympathikus, den Gesamtzustand der körperlichen Entspannung, einzutauchen, wo eben das vegetative Nervensystem in den Ruhe-Modus umschaltet und z.B. entspannte Verdauung oder Ausscheidung stattfinden kann. Gleichzeitig ist es wichtig der Stressursache auf den Grund zu gehen, um längerfristig eine ausgeglichene Verbindung mit sich selbst im Alltag zu finden - sei es durch Psychotherapie, systemische Aufstellungen oder eine Analmassage.

### 3. Ist der Anus das Tor zu innerer Verbundenheit und einem offenen Herz und Verstand? Welchen Einfluss haben anale Berührungen auf die Emotionen eines Menschen?

Was anale Berührungen mit einem Menschen machen, ist sehr individuell. Wenn Menschen den Anus nicht nur als Ausscheidungsorgan, sondern auch als Sexualorgan sehen, entdecken sie möglicherweise einen hoch-energetischen Ort ihres Körper. Der Fachaustausch sowie meine Selbsterfahrung zeigten, wie der Anus als ein Speicherort von Ur-Emotionen und systemischen Geschichten erlebt werden kann. Wichtig dafür empfinde ich die Hingabe und Bereitschaft möglicherweise erstmals auch an Schattenorte abzutauchen. Wenn Menschen sich erlauben können, diese Berührungen zu empfangen und vielleicht auch zuerst schwierige Emotionen zu fühlen, ist es oft eindrücklich, wie der Anus dann als ein Tor zum totalen Loslassen und Entspannen wahrgenommen wird. Wenn du neugierig bist, wo dich deine Anus-Türe hinführt: «Go, explore and feel» - alleine und in Sessions!



## 5 Reflexion

*Je mehr wir in der Öffentlichkeit über Probleme der Analregion sprechen, umso mehr tragen wir dazu bei, das Thema zu enttabuisieren. Also - machen wir mehr Lärm, wenn es um das stille Örtchen geht!*

*Daniel Dindo, (Benini, 2022)*

Die Arbeit zeigte mir zudem, wie wertvoll es ist, sich fachlich auszutauschen und zu vernetzen. Ich schätzte die Offenheit und das Interesse, welches mir von Kolleg\*innen aus verschiedenen Feldern entgegengebracht wurde. Dabei spürte ich, wie die Ansätze von sexologischer Körpertherapie rein methodisch auf viel Anklang stossen. Das motiviert diese Arbeit weiter in die Welt zu tragen.

Was mich aber auftreibt: Untersuchungen sind direkt am Anus, aber danach werden in der Regel nur Therapiemethoden verwiesen, die nicht mehr «hands-on» am Anus arbeiten. Vergrössern wir so nicht das Tabu und die Scham? Viele Allgemeinmediziner\*innen verweisen häufig nur auf Salben, welche dann schambehaftet hingeschmiert werden. Dabei wäre ein innerer anderer Umgang mit unserem Arschloch, ein bewusstes Zeitnehmen für Selbstmassage – auch nur 5 Min. pro Tag – ein viel wirkungsvoller Weg – besonders auch für unsere Psyche. Meine Interviews zeigten, dass Fachärzt\*innen zurückhaltend sind bei diesem Thema. Sie sehen sich nicht legitimiert sexualisierte Berührungen wie Selbstmassage als Methode zu benennen. Auch herrscht Vorsicht eine Analmassage als Vorgehen zu empfehlen und es ist strukturell bedingt einfacher eine Physiotherapie Verordnung zu machen als auf das nicht medizinisch anerkannte Feld sexologische Körperarbeit oder Tantramassage hinzuweisen. Zudem sind wir dann auch noch bei einem strukturellen Problem: 25 Min. Beckenboden-Physiotherapie sind einfach zu kurz für eine entspannte und achtsame Analmassage, besonders wenn die empfangene Person dann im Kontakt ist mit Emotionen.

Durch mehr Offenheit für körperbasierte, selbstermächtigende Therapiemethoden könnten anale Erkrankungen längerfristig nachhaltiger behandelt werden. Die Frage ist dabei jedoch auch, wie wichtig Menschen sich und ihre Gesundheit nehmen. Menschen greifen lieber zu Medikamenten, um sich nicht mit schwierigeren Emotionen auseinandersetzen zu müssen. Zudem brauchen die meisten Menschen einen hohen Leidensdruck, bevor sie sich mit der Verbindung zu ihrem Anus befassen.

## 6 Fazit

Lass uns lauter und vernetzter über den Anus und sein Potential sprechen!

Ich wünsche mir, dass dieses Paper dich inspiriert, achtsamer mit deinem Anus durch die Welt zu gehen und dir bewusst Zeit zu nehmen deinen Anus zu lieben. Ich wünsche ich mir, dass mehr Menschen ein entspannteres, schamloseres und freudvolleres Verhältnis zum Anus und ihren Ausscheidungen haben.

Wie wäre wohl unsere Gesellschaft, wenn wir alle wöchentlich eine Analmeditation empfangen?

## 7 Danksagung

An Dietmar Liebold für die positive Unterstützung in meiner Themenwahl und entspannte Begleitung der Arbeit. An Janine Hug, die in mir in meinem ersten Modul zum Pelvis Practitioner meine Forschungslust und Faszination für den Beckenboden weckte und mich in meiner Anal-Exploration begleitete. An Andrea Hülsmann für die berührende Anal Meditations-Reise und das Miterleben von meiner intensiven und verletzlichen (anal) Innenwelt.

An meine verschiedenen Interview Partner\*innen, die mir ihre Zeit, Offenheit und Wissen schenkten für diese Arbeit. Danke für diesen wertvollen Fachaustausch und die Vernetzung.

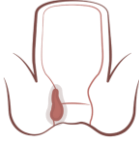




An Martin Wilhelmi für sein unterhaltsames Fachwissen in seinem Buch «Der Po-Doc» und Jack Morin für seine Pionierarbeit in Körperarbeit für anale Gesundheit und die grosse Inspiration zu lustvoller, achtsamer Selbstexploration mit seinem Buch «Anal Pleasure & Health».

## 8 Literaturverzeichnis


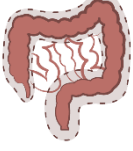

- Benini, S. (25. Juni 2022). Der Anus ist ein Meisterwerk der Natur. *Tagesanzeiger Sonntagszeitung*. Von <https://www.proctomed.ch/wp-content/uploads/2022/07/Der-anus-ist-ein-Wunderwekr-der-Natur.pdf> abgerufen
- Fabio Gaja, I. B. (2017). *Anal self-massage in the treatment of acute anal fissure: a randomized prospective study*. Umberto I Policlinic of Rome, Sapienza University, Rome; San Camillo Hospital, Trento, Italy. doi: <https://doi.org/10.20524/aog.2017.0154>
- Hülsmann, A. (2022). *Die Reise zur eigenen Körperweisheit*. (B. Center, Hrsg.) Zürich.
- Morin, J. (2010). *Anal Pleasure & Health*. United States: Down There Press.
- Riedl & Becker, M. &. (2020). *Lingam Massage | Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben - körperlich, energetisch und spirituell*. Rossdorf: Hans-Nietsch Verlag.
- Wilhelmi, D. m. (2019). *Der Po-Doc, Eine spannende Expedition zum Ende des Darms*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

## 9 Anhang | Übersicht anale Erkrankungen

Ergänzend ist zu erwähnen, dass sexuell übertragbare Krankheiten via Anus übertragbar sind und dort auch zu Entzündungen und Schmerzen führen können.<sup>7</sup>

	<p><b>Vergrösserte Hämorrhoiden</b></p> <p>Hämorrhoiden sind geschwollene und teils auch entzündete Blutgefässe im Bereich des Anus oder Rektums. Sie können sowohl intern als auch extern auftreten. Interne Hämorrhoiden befinden sich innerhalb des Analkanals und verursachen oft keine Schmerzen, können jedoch zu Blutungen führen. Externe Hämorrhoiden hingegen befinden sich unter der Haut um den Anus herum und können schmerzhaft sein, insbesondere beim Sitzen oder Stuhlgang. In der Regel verursachen Hämorrhoiden – auch wenn sie riesig sind – keine Schmerzen. Tut es also weh, muss etwas anders vorliegen. Doch sie können bluten. Oftmals sind Folgen Analfissuren oder Analekzeme sowie wie Analvenenthrombosen. (Wilhelmi, 2019)</p>
	<p><b>Analekzeme</b></p> <p>Analekzeme sind entzündliche Hauterkrankungen im Bereich des Anus. Sie können Juckreiz, Rötung, Schwellung, Brennen oder Hautausschläge verursachen, z.B. durch austretende Sekrete aus dem Enddarm durch fehlender Feinverschluss des Anus. Auch vergrösserte Hämorrhoiden, oder Marissen, Fisteln oder Fissuren können zu Ekzemen führen. (Wilhelmi, 2019)</p>
	<p><b>Anale Abszesse und Fisteln</b></p> <p>Anale Abszesse sind Infektionen, die sich in den Proktodealdrüsen im Anus bilden und zu schmerzhaften Schwellungen führen können. Wenn ein Abszess nicht behandelt wird, kann er sich zu einer Fistel entwickeln, einer abnormen Verbindung zwischen dem Anus und der Haut um den Anus herum. Der Fisteleingang liegt meist im Darm, der Fistelausgang um den Anus herum. Er zeigt sich häufig als kleine Perle mit eitrigem Aussehen. (Wilhelmi, 2019)</p>
	<p><b>Analfissuren</b></p> <p>Analfissuren sind kleine Risse oder Wunden in der Haut des Anus und Analkanals. Sie entstehen in der Regel durch übermäßiges Pressen beim Stuhlgang. Sie führen oft zu Schmerzen und Blutungen während des Stuhlgangs. Der Riss ist meistens in der 6-Uhr-Position (selten in der 12-Uhr-Position). Die genaue Entstehung dieser Einrisse ist unklar. Am besten kann man es mit kleinen Einrissen eines spröden Autoreifens vergleichen. Generell ist die Durchblutung an unserem Anus natürlicherweise eher schlecht, weil sie am Ende des Versorgungskanals liegt. Die Durchblutung wird zudem durch der Tonus der Schliessmuskeln mitbestimmt. Je höher der Druck hier, desto schlechter heilt die Fissur ab. (Wilhelmi, 2019)</p>
	<p><b>Analkrebs</b></p> <p>Analkrebs ist eine seltene Form von Krebs, der im Gewebe des Anus entsteht. Symptome können Blutungen, Schmerzen, Juckreiz, Veränderungen der Stuhlgewohnheiten oder ein spürbarer Knoten im Analbereich sein. (Wilhelmi, 2019)</p>

<sup>7</sup> Illustrationen basierend auf Website von Daniel Dindo: [www.proctomed.ch](http://www.proctomed.ch)

	<p><b>Marisken</b></p> <p>Marisken sind kleine, weiche Hautfalten oder Hautanhängsel, die sich in der Nähe des Anus befinden. Sie sind in der Regel harmlos und verursachen normalerweise keine Schmerzen oder Beschwerden. Marisken können in verschiedenen Größen und Formen auftreten und können entweder einzeln oder in Gruppen auftreten. Die genaue Ursache von Marisken ist nicht bekannt, aber sie werden oft mit anderen Analerkrankungen wie Hämorrhoiden, Analfissuren oder Analekzemen in Verbindung gebracht. (Wilhelmi, 2019)</p>
	<p><b>Reizdarmsyndrom RDS</b></p> <p>Oft ein unangenehmer Wechsel zws. Verstopfung und Durchfall in Kombination mit psychischem und emotionalem Stress. Die Menschen entdeckten, dass sich in ihrem Verdauungssystem eine enorme Menge an uneingestandener Wut und Angst angesammelt hatte, was wiederum dazu führte, dass sie sich durch ihre beunruhigenden Symptome noch mehr belastet fühlten. (Morin, 2010)</p>
	<p><b>Anismus   «Chronic Pelvic Pain»-Syndrom</b></p> <p>Der Anale Spasmus das Pendant zum Vaginismus: Ein analer Spasmus ist eine unkontrollierte und schmerzhafte Kontraktion der Muskeln im Anus. Dies kann verschiedene Ursachen haben, wie zum Beispiel eine Entzündung, eine Verletzung oder eine Störung des Nervensystems. Unwillentliche Anspannung von den Analschliessmuskeln und teils auch Muskeln im Rectum, die anale Lust, Einführung aber auch entspannte Ausscheidung blockieren. Oft wird bei unklarer Diagnose auf «Chronic Pelvic Pain»-Syndrom geschaltet. (Morin, 2010)</p>



# Neugierig? Inspiriert? Verwirrt?

Für Fragen und Anregungen, schreib mir.  
Ich freue mich, von dir zu hören.

**Sexological Bodytherapy – Katharina Wirth**  
Sonnenbergstrasse 55, 8032 Zürich  
[katha@sexological-bodytherapy.com](mailto:katha@sexological-bodytherapy.com)  
[www.sexological-bodytherapy.com](http://www.sexological-bodytherapy.com)