

## Guide «How to become buddy with your buttole»

«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.*

### **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 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.

### **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*